ปรีชา ตันติเวสสะ

อนุสรณ์
งานพระราชทานเพลิงศพ
นายแพทย์ปรีชา ตันติเวสส ตช. จม.
อดีตนายแพทย์พิเศษผู้อำนวยการโรงพยาบาลตาก
ณ เมรุวัดมณีบรรพต จังหวัดตาก
๗ เมษายน ๒๕๑๖



เจ้าภาพขอ กราบขอบ พระคุณทุกท่านที่ได้สละเวลามาเป็นเกียรติ ในงานพระราชทานเพลิงศพ นายแพทย์ ปรีชา ตันติเวสส ในวันนี้ ตลอดจนท่านที่ได้กรุณาเป็นเจ้าภาพบำเพ็ญกุศลและสวดพระอภิธรรม และคุณขจร คุณสมพร เพียรสุภาพ ซึ่งได้ให้ความกรุณาในการจัดสร้างเมรุ และจัดหีบทองบรรจุศพพร้อมเครื่องตั้งทั้งหมด ตลอดจนท่านที่ได้มีส่วนช่วยเหลือในงานศพครั้งนี้ตั้งแต่ต้นมา และขอกราบขอบพระคุณท่านที่ได้กรุณาเขียนคำไว้อาลัย และมอบเรื่องให้มาตีพิมพ์ทุกท่านเป็นอย่างสูง

หากมีสิ่งใดขาดตกบกพร่อง เจ้าภาพขอกราบอภัยไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย.

เจ้าภาพ



นายแพทย์ปรีชา ตันติเวสส

●

ชาติภูมิ เกิดที่บ้านหมู่ที่ ๗ ตำบลช่ายหิน อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี เมื่อวันที่ ๘ กันยายน ๒๔๖๙ บิดาชื่อสมบัติ มารดาชื่อเกรียว

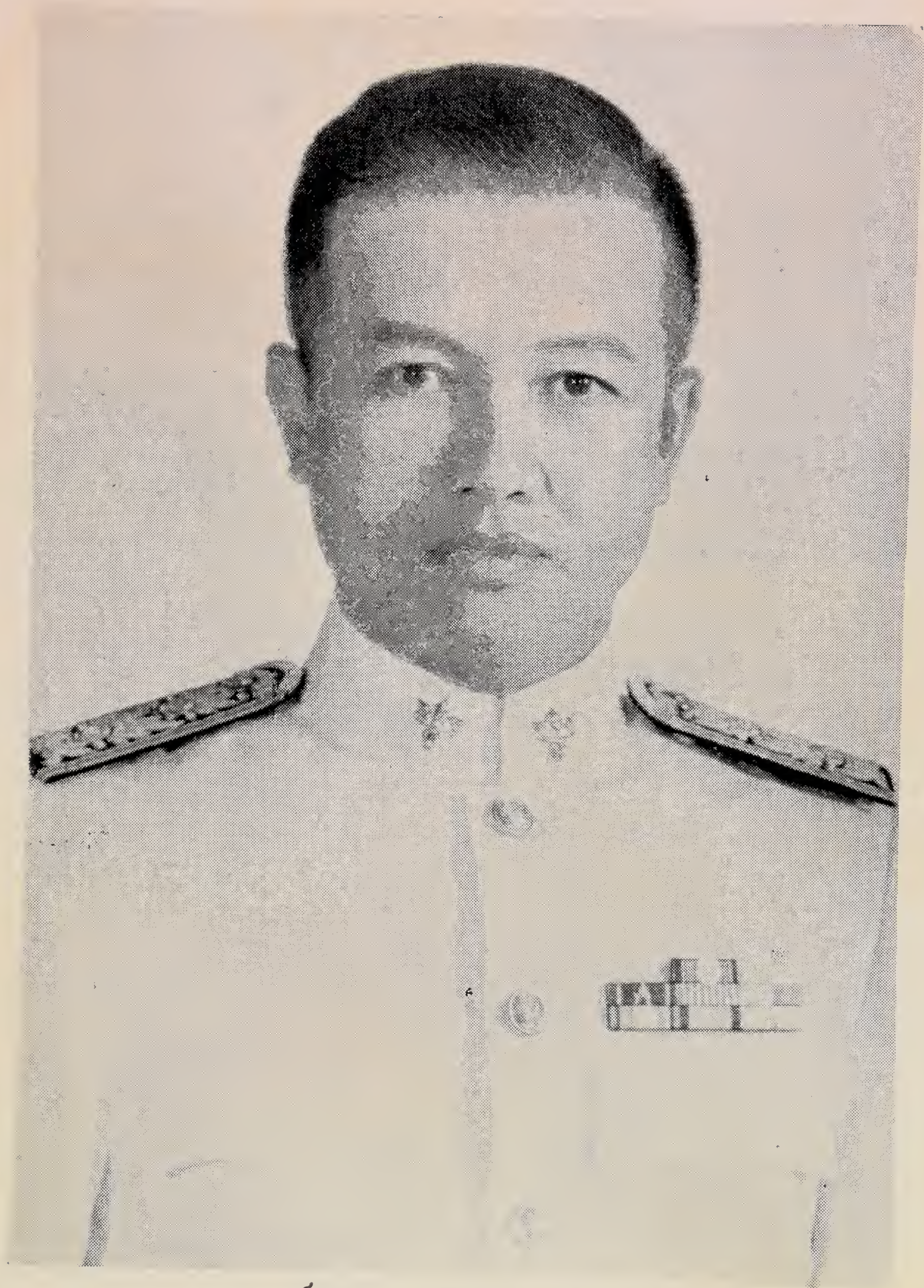
การศึกษา ได้รับการศึกษาชั้นต้นที่จังหวัดลพบุรี ต่อมาเข้าศึกษาต่อที่โรงเรียนมัธยมวัดเทพศิรินทร์ เรียนเตรียมแพทย์ที่จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย และสำเร็จ แพทย ศาสตร์ บัณฑิต จากมหาวิทยาลัย แพทย ศาสตร์ ศิริราช เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๔ ไปศึกษาดูงานทางศัลยกรรม ณ สหรัฐอเมริกา เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๙—๒๕๐๐

อุปสมบท เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๘ ได้อุปสมบทและจำพรรษาที่วัดป่าธรรมโสภณ จังหวัดลพบุรี ๑ พรรษา

การครองเรือน ได้ทำการสมรสกับ น.ส. พิศวาท วงศ์เสรี เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๑ มีมีบุตรธิดารวม ๓ คน คือ "ด.ช. ดิถี ด.ญ. มธุรส และ ด.ญ. มโนรถ"

งานชีวิต รับราชการเป็นแพทย์ ครั้งสุดท้าย ดำรงตำแหน่งนายแพทย์พิเศษผู้อำนวยการโรงพยาบาลตาก

อวสาน ถึงแก่กรรมด้วยโรคเส้นเลือดเข้าสู่หัวใจอุดตัน เมื่อวันที่ ๖ เมษายน ๒๕๑๕ รวมอายุได้ ๔๕ ปี



นายแพทย์ปรีชา ตันติเวสส ตช. จม.

ชาตะ ๘ กันยายน ๒๔๖๙

มตะ ๖ เมษายน ๒๕๑๕

สิ่งที่คุณหมอเหลือไว้

●

คุณหมอ ปรีชา ตันติเวสส เป็นผู้อำนวยการโรงพยาบาลตากนานปี อาตมาได้รับนิมนต์มาแสดงธรรมที่ตากทุกวันที่หนึ่งของปี และมาทุกปี มาจนกระทั่งคุณหมอได้ถึงแก่กรรมไปด้วยโรคอันเป็นธรรมดาของสังขาร อาตมาคิดถึงคุณความดีของคุณหมอมาก คุณหมอเป็นคนที่รักงาน ทำงานเป็นชีวิตจิตใจ มุ่งให้งานสำเร็จ มีชีวิตอยู่เพื่อสร้างโรงพยาบาลตากให้เจริญก้าวหน้า และก้าวหน้ามาโดยลำดับ งานสร้างสรรยังมิทันถึงจุดหมายปลายทาง ร่างกายของคุณหมอก็แตกดับไป คงเหลือไว้แต่ความซื่อสัตย์ ประหยัด ถ่อมตน อดทน เอางานเอาการ และเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ ให้เป็นสิ่งประทับใจของคนที่รู้จักคุณหมอต่อไป

ขอให้ใคร ๆ ที่เขาเรียกว่าหมอ จงเป็นหมออย่างคุณหมอ ปรีชา ตันติเวสส กันเถิด ประเทศไทยจักได้มีคนดีเพิ่มขึ้น.

ภิกขุ ปัญญานันท

วัดชลประทานรังสฤษฎ์
ปากเกล็ด นนทบุรี
๓๑ ธันวาคม ๒๕๑๕

คำไว้อาลัยหมอปรีชา

●

ในพิธีพระราชทานเพลิงศพ นายแพทย์ปรีชา ตันติเวสส ผมมีความยินดีที่ได้มีโอกาสประกาศเกียรติคุณเขียนคำไว้อาลัย เพราะคุณหมอปรีชาเป็นคนดี เป็นแพทย์ที่ดีคนหนึ่งในสายตาของผม

คุณหมอปรีชาเป็นเพื่อนร่วมทำงานในกรมเดียวกันกับผม ในขณะที่คุณหมอปรีชาเป็นผู้อำนวยการโรงพยาบาลตาก ในปี ๒๔๙๖ ผมเป็นผู้อำนวยการโรงพยาบาลเลิดสิน ได้รับราชการร่วมกันมาและใกล้ชิดมากยิ่งขึ้นเมื่อผมย้ายจากโรงพยาบาลเลิดสิน มาเป็นผู้อำนวยการกองโรงพยาบาลส่วนภูมิภาค เป็นรองอธิบดี และเป็นอธิบดีในที่สุด

ตลอดเวลา ๑๔ ปี ที่ผมได้มีหน้าที่ทำงานที่เกี่ยวข้องกับโรงพยาบาลต่าง ๆ ในส่วนภูมิภาค คุณหมอปรีชาเป็นนายแพทย์ผู้อำนวยการโรงพยาบาลคนหนึ่งที่ผมนิยมนับถือฝีมือในการบริหารงาน คุณหมอปรีชาเป็นคนที่จัดอยู่ในจำพวกคนพูดน้อย แต่เมื่อพูดก็กล้าพูด กล้าออกความเห็น และไม่เยิ่นเย้อ พูดได้ใจความและตรงต่อเป้าหมายของเรื่องที่พูด ทุกครั้งที่เข้ามาราชการในส่วนกลางเกี่ยวด้วยธุระทางราชการ คุณหมอปรีชาจะจดหัวข้อที่จะพูดใส่สมุดเล็ก ๆ มา และพูดปรึกษาเป็นเรื่อง ๆ ตามหัวข้อ

คุณหมอปรีชาวางตัวเป็นผู้ใหญ่เกินอายุ มีคารวะรู้จักที่ต่ำที่สูง เป็นคนเอางานเอาการอย่างจริงจัง ได้ปลุกปล้ำโรงพยาบาลตากมาตั้งแต่ต้น เริ่มเข้ารับราชการในปี พ.ศ. ๒๔๙๕ ในปี ๒๔๙๗ ได้ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการโรงพยาบาลตากตั้งแต่บัดนั้นมาจนถึงวาระสุดท้าย คุณหมอปรีชาไม่ใช่คนจังหวัดตาก เกิดที่ลพบุรี แต่เมื่อต้องมามีหน้าที่รับผิดชอบ ก็ได้พยายามทุกทางที่จะให้โรงพยาบาลตากก้าวหน้าทั้งในด้านสถานที่ ตึกรามและด้านบริการ งานดังกล่าวคุณหมอปรีชาทำได้สำเร็จเป็นผลดี ทั้งนี้ เพราะคุณหมอปรีชาเข้าถึงความรู้จักรับผิดชอบและนับเอาโรงพยาบาลตากเป็นโรงพยาบาลของคุณหมอปรีชา คุณหมอปรีชาเริ่มเข้ารับราชการโดยบรรจุเป็นแพทย์โท อัตราชั้นตรี ที่โรงพยาบาลตาก เลื่อนตำแหน่งเป็นชั้นโท, ชั้นเอก จนถึงชั้นพิเศษที่โรงพยาบาลตาก นับได้ว่าถึงแม้จะไม่ใช่คนจังหวัดตากโดยกำเนิด ก็เป็นคนจังหวัดตากโดยแท้

นายแพทย์ผู้อำนวยการที่ดี ต้องเป็นผู้ที่มีหลักในการบริหาร รู้จักปกครองผู้อยู่ใต้บังคับบัญชา มีเมตตากรุณาต่อประชาชนผู้เจ็บไข้ได้ป่วย และต้องสนใจขวนขวายหาวิชาความรู้อยู่ตลอดเวลา เพราะจะต้องรับเป็นที่ปรึกษาทางวิชาการต่อแพทย์รุ่นน้อง ๆ ที่ทำงานอยู่ด้วย คุณหมอปรีชามีคุณสมบัติดังกล่าวครบถ้วน มีหลักการบริหารที่ดี สามารถชักจูงใจให้ประชาชนช่วยเหลือทนุบำรุงโรงพยาบาลที่คุณหมอปรีชารับผิดชอบอยู่ รู้จักปกครองคนให้มีความรักใคร่สามัคคีกลมเกลียวกัน น้ำเสียงเนิบ ๆ มีความเมตตากรุณาในน้ำเสียง ประกอบกับท่าทางของคุณหมอ แสดงให้เห็นถึงบุคคลิกลักษณะของผู้ที่ให้ความเมตตาต่อประชาชนที่เจ็บไข้และผู้ที่มาติดต่อสนใจในวิชาการ หมั่นเข้ามาหาความรู้ คุณสมบัติเหล่านี้เป็นคุณสมบัติที่ดีน่าสรรเสริญเป็นอย่างยิ่ง และเมื่อคุณหมอปรีชาจากโลกนี้ไปแล้ว ก็มีข้าราชการพ่อค้าประชาชนเป็นจำนวนมากมาย มาแสดงความคารวะศพ ผมติดราชการไม่มีโอกาสมาเยี่ยมคารวะ แต่ก็ได้รับรายงานจากผู้แทนว่า ในพิธีตั้งศพสวดพิธีบรรจุ ได้มีประชาชนมามากมายและทำกันพิธีใหญ่โตมาก น่าปลื้มใจสำหรับญาติพี่น้องเพื่อนฝูงของคุณหมอปรีชาเป็นอย่างมาก เมื่อมีชีวิตอยู่ คุณหมอปรีชาไม่มีอำนาจในมือมีแต่เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ พิธีที่ใหญ่โต, ข้าราชการ พ่อค้าประชาชนที่มาร่วมในพิธีมากมาย จึงเป็นข้อพิสูจน์ที่ยืนยันได้ว่า คุณหมอปรีชาได้ประกอบกรรมดีไว้มากมาย เมื่อยังมีชีวิตอยู่ สมควรที่คุณพิศวาทและลูก ๆ ของคุณหมอปรีชาพึงรับทราบและมีความภาคภูมิใจ

ผมในฐานะผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงาน มีความเสียดายเป็นอย่างยิ่ง ที่ต้องขาดนายแพทย์ผู้อำนวยการที่ดีของกรมไปอีกหนึ่งคน แต่ชีวิตต้องมีแตกดับ คนเกิดมาแล้วก็ต้องตายด้วยกันทุกคน ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ คุณหมอปรีชาได้ประกอบกรรมดีไว้เมื่อมีชีวิตอยู่ ผมเชื่อเหลือเกินว่ากรรมดีที่คุณหมอประกอบไว้ในภพนี้ จะเป็นผลานิสงส์ตอบแทนคุณหมอปรีชาไม่ว่าจะอยู่ในภพใด ๆ.

นายแพทย์เชิด โทณะวณิก

อธิบดีกรมการแพทย์และอนามัย

คำไว้อาลัย

ของ

พล.ต.ต.สง่า กิตติขจร

ประธานอนุกรรมการ พัฒนาภาคเหนือ



จังหวัดตากในอดีต นับว่าเป็นจังหวัดที่มีความแห้งแล้งกันดารและเป็นจังหวัดเล็ก ๆ แห่งหนึ่งในภาคเหนือของประเทศไทย มีเนื้อที่ประมาณ ๑๕,๖๐๐ ตารางกิโลเมตร และมีพลเมืองอยู่เพียงประมาณ ๑๘๐,๐๐๐ คน ประชาชนส่วนใหญ่มีสภาพปานกลางและค่อนข้างจะยากจน จึงนับได้ว่า ตากยังเป็นจังหวัดที่ด้อยพัฒนาอยู่ในทุกแง่ทุกมุม รวมทั้งทางด้านสุขภาพอนามัยของประชาชนด้วย

ก่อนปีพุทธศักราช ๒๔๘๕ จังหวัดตากไม่มีโรงพยาบาลตั้งอยู่เลย เมื่อข้าราชการหรือ ประ ชาชน ประ ะสพ กับความ เจ็บป่วย ก็ต้องเข้ารับการ รักษา พยา บาล อย่าง ตามมี ตามเกิดในสถานีอนามัย หรือไม่ก็ต้องเดินทางไปรับการรัก ษาพยา บาลใน จัง หวัดใกล้ เคียงที่ มีโรงพยาบาลตั้งอยู่แล้ว เช่นที่จังหวัดนครสวรรค์และจังหวัดพิษณุโลกเป็นต้น

เมื่อสงครามมหาบูรพาเอเซียอุบัติขึ้น จังหวัดตากเกิดมีความสำคัญทางยุทธศาสตร์ ทางรัฐบาลจึงจำต้องปรับปรุงสถานีอนามัยจังหวัดตาก ให้มีสภาพเป็นโรงพยาบาลสนามขึ้นเพื่อรับรักษาพยาบาลทหารตำรวจที่ต้องได้รับความเจ็บป่วย เนื่อง จาก ออก ปฏิบัติ หน้าที่ ในราชการสนาม และเมื่อสงครามได้ยุติลงแล้ว โรงพยาบาลสนามแห่งนี้จึงได้ถูกยกฐานะเป็นโรงพยาบาลถาวรเมื่อวันที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๔๘๗ แต่ก็นับว่าเป็นโรงพยาบาลเล็ก ๆ มีเตียงรับคนไข้ได้เพียง ๒๕ เตียง มีนายแพทย์และพยาบาลอยู่เพียงไม่กี่คน

นับแต่ปีพุทธศักราช ๒๔๘๗ ถึง ๒๔๙๕ โรงพยาบาลจังหวัดตาก ได้มีนายแพทย์ผู้อำนวยการผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันไปแล้วสองท่าน และกาลเวลาได้ล่วงเลยมาแล้วถึงแปดปี แต่สภาพของโรงพยาบาลแห่งนี้ก็ไม่มีอะไรดีขึ้น จำนวนเตียงคนไข้ก็คงมีอยู่เพียง ๒๕ เตียง จำนวนแพทย์และพยาบาลตลอดจนเครื่องมือและเครื่องใช้ทางการแพทย์ก็ยังคงมีอยู่อย่างเดิม

เมื่อปีพุทธศักราช ๒๔๙๖ กรมการแพทย์ได้มีคำสั่งแต่งตั้งนายแพทย์ ปรีชา ตันติเวสส ให้มาดำรงตำแหน่งนายแพทย์ผู้อำนวยการโรงพยาบาลแห่งนี้ ซึ่งนับว่าเป็นนายแพทย์ผู้อำนวยการโรงพยาบาลคนที่ ๓ ของโรงพยาบาลจังหวัดตาก

นายแพทย์ ปรีชา ตันติเวสส นับว่าเป็นผู้สร้างสรรความเจริญก้าวหน้าให้แก่โรงพยาบาลจังหวัดตากอย่างมากมายและรวดเร็ว นอกจากท่าน จะได้อุทิศ กำลัง กาย กำลังใจ และกำลังความรู้ความสามารถของท่านเพื่อบำบัดความทุกข์ยากของชาวจังหวัดตากและชาวจังหวัดใกล้เคียงในยามเจ็บป่วยแล้ว ท่านยังพยายามกระทำทุกอย่างด้วยความร่วมมือจากประชาชนและทางราชการ เพื่อให้กิจการของโรงพยาบาลแห่งนี้มีประสิทธิภาพเพื่อรับรักษาพยาบาลผู้เจ็บ ป่วยได้เป็นอย่างดียิ่งตามลำดับ ท่านได้ขยายพื้นที่ของโรงพยาบาลให้กว้างขวางยิ่งขึ้น เพิ่มจำนวนคนไข้เป็น ๑๐๐ เตียงในปี ๒๕๐๐ เพิ่มเป็น ๑๒๕ เตียงในปีถัดมา จนกระทั่งปี ๒๕๑๓ ท่านสามารถเพิ่มจำนวนเตียงคนไข้ได้ถึง ๒๓๐ เตียง ทางด้านกำลังคน ท่านได้วิ่งเต้นทางกรมการแพทย์ของท่านจนสามารถได้อัตรา นาย แพทย์และพยาบาลตลอดจนเจ้าหน้าที่ฝ่ายอื่น ๆ มากขึ้นเพื่อให้ได้อัตราส่วนกับจำนวนเตียงคนไข้ที่มีอยู่ ทางด้านวิชาการ ท่านสามารถดำเนินการให้โรงพยาบาลแห่งนี้มีแผนกงานทางการแพทย์เกือบครบถ้วน จนอาจจะกล่าวได้ว่า ท่านเป็นผู้สร้างฐานะของโรงพยาบาลจังหวัดตากจากสภาพของโรงพยาบาลนามให้กลายเป็นโรงพยาบาลชั้นเยี่ยมแห่งหนึ่งของภาคเหนือ สามารถรับบริการประชาชนชาวจังหวัดตากและจังหวัดใกล้เคียงเป็นอย่างดีตลอดระยะเวลาอัน ยาวนานที่ ท่าน ได้มา ดำรงตำ แหน่งนายแพทย์ผู้อำนวยการ

แม้ว่า นายแพทย์ปรีชา ตันติเวสส จะไม่ใช่ชาวจังหวัดตากโดยกำเนิด แต่ท่านก็เป็นเขยของจังหวัดตาก และตลอดระยะเวลาอันยาวนานถึง ๑๗ ปี ที่ท่านดำรงตำแหน่งนายแพทย์ผู้อำนวยการ ท่านได้ประกอบคุณความดีไว้แก่ชาวจังหวัดตากเป็นอเนกประการไม่เฉพาะทางการแพทย์เท่านั้น แต่ท่านได้กระทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อความร่มเย็นเป็นสุขและความสามัคคีกลมเกลียวกันในวงราช การ และ ประชาชนของจังหวัดตากและจังหวัดใกล้เคียงอย่างยากที่จะหาได้จากบุคคลอื่นเป็นจำ นวนมาก แม้แต่ผู้ที่ถือกำเนิดขึ้นมาในจังหวัดตากนี้ก็ตาม ชาวจังหวัดตากทั้งมวลเคารพบูชาท่านอย่างสุดซึ้ง

เมื่อวันที่ ๖ เมษายน ๒๕๑๕ ขณะที่ข้าพเจ้าและคณะเดินทางมาตรวจราชการที่จังหวัดตาก ข้าพเจ้าได้รับทราบด้วยความเศร้าสลดใจเป็นอย่างยิ่งว่า นายแพทย์ ปรีชา ตันติเวสส ได้ถึงแก่กรรมเสียแล้วด้วยโรคหัวใจ ท่านได้ถึงแก่กรรมอย่างกระทันหัน หลังจากที่ท่านได้ทำการต้อนรับคณะนักศึกษาที่เดินทางมาร่วมการพัฒนาจังหวัดตาก เพียงไม่กี่ชั่วโมง ข่าวการสูญเสียนายแพทย์พ่อพระผู้นี้ ยังความเศร้าโศกให้แก่ข้าพเจ้าและญาติมิตรตลอดจนประชาชนชาวจังหวัดตากเป็นอย่างยิ่ง แม้ว่าชีวิตของท่านจะดับสูญไปแล้ว แต่คุณความดีที่ท่านได้สร้างไว้แก่จังหวัดตาก จะยังคงอยู่ในความทรงจำของเราอย่างไม่มีวันลืมเลือน เราจะน้อมระลึกถึงท่านอยู่ตลอดไป

ขออำนาจกุศลกรรมทั้งปวงที่ท่านได้ประกอบไว้ จงบันดาลให้ดวงวิญญาณของท่านประสบแต่อิฏฐคุณมนุญผล ในสุคติสัมปรายภพ สมดังมโนปณิธานของชาวจังหวัดและมวลญาติมิตร ทุกประการเทอญ.

คำไว้อาลัย

ของ

นายเฉลียว วัชรพุกก์

อธิบดีกรมทางหลวง



ข้าพเจ้ารู้สึกเสียใจเป็นอย่างยิ่ง เมื่อได้ข่าวมรณกรรมอย่างไม่คาดฝันของนายแพทย์ ปรีชา ตันติเวสส นายแพทย์พิเศษผู้อำนวยการโรงพยาบาลตาก ซึ่งได้ถึงแก่กรรม เมื่อวันที่ ๖ เมษายน ๒๕๑๕

ข้าพเจ้าได้รู้จักกับนายแพทย์ปรีชา ตันติเวสส เป็นเวลา ๒๐ กว่าปีมาแล้ว นับตั้งแต่นายแพทย์ปรีชา ตันติเวสส ได้ย้ายมาปฏิบัติราชการที่โรงพยาบาลตาก นายแพทย์ปรีชา ตันติเวสส เป็นผู้มีนิสัย สุภาพ เรียบร้อย โอบอ้อมอารี มีไมตรีจิตต่อบุคคลทั่วไป ท่านเป็นนายแพทย์ที่มีคุณธรรมประจำใจ ให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลทั่วไป โดยไม่คำนึงถึงฐานะ ไม่คำนึงถึงกาลเวลาว่าจะค่ำมืดดึกดื่นอย่างไร ทุกคนที่ได้เข้ามาเป็นคนไข้ของท่านแล้ว ท่านจะให้ความสนใจและการดูแลรักษาอย่างดีเยี่ยม และตลอดระยะเวลาอันยาวนานในการปฏิบัติราชการที่จังหวัดตาก ท่านได้ปฏิบัติงานอย่างสม่ำเสมอตลอดเวลาเป็นที่ประทับใจอย่างยิ่ง ด้วยเหตุนี้ท่านจึงเป็นที่รักใคร่ของบรรดาเพื่อนฝูงญาติมิตรและผู้ที่รู้จักคุ้นเคยตลอดจนคนไข้ทั่วไป การที่นายแพทย์ปรีชา ตันติเวสส ต้องมาจากไปโดยกระทันหันอย่างไม่มีวันกลับเช่นนี้ ยังความโศกเศร้า ความเสียดาย และความอาลัยให้แก่ผู้ที่รู้จักรักใคร่นับถือท่านเป็นอย่างมาก นับว่าประเทศชาติได้ขาดนายแพทย์ที่ดีพร้อมทุกประการไปท่านหนึ่ง

ในโอกาสพระราชทานเพลิงศพนายแพทย์ปรีชา ตันติเวสส ณ วาระนี้ ข้าพเจ้าขอตั้งจิตอธิษฐานให้ดวงวิญญาณของนายแพทย์ปรีชา ตันติเวสส ผู้ซึ่งมีแต่ความดีจงไปสู่สุคติในสัมปรายภพเทอญ.

คิดถึงคุณหมอปรีชา ตันติเวสส

●

มีผู้กล่าวกันว่า คำไว้อาลัยของญาติมิตร เขียนไว้อาลัยผู้ถึงแก่กรรม ในหนังสือแจกงานฌาปนกิจ มักจะเขียนยกย่องชมเชยผู้ถึงแก่กรรมไว้เสียอย่างดีเลิศ ไม่มีใครเขียนถึงสิ่งที่ผิดพลาด สิ่งที่ไม่ดีไม่งามของผู้ถึงแก่กรรมไว้เลย ทั้ง ๆ ที่ในสายตาของคนทั่วไปไม่เห็นด้วย

เป็นธรรมดา ผู้ที่เขียนคำไว้อาลัย ถ้าไม่ใช่ญาติมิตร ก็เป็นผู้ที่รู้จักรักใคร่คุ้นเคยกันกับผู้ถึงแก่กรรม ย่อมจะเขียนขึ้นตามความรู้สึกของตนเอง อาจจะไม่เหมือนของคนอื่นซึ่งไม่เคยรู้จักชอบพอคุ้นเคยกับผู้ถึงแก่กรรมก็ได้

ข้าพเจ้าไม่ได้เป็นญาติสนิทกับคุณหมอปรีชา ตันติเวสส ข้าพเจ้าเป็นเพียงผู้ร่วมปฏิบัติราชการกับคุณหมอปรีชา เท่านั้น ข้าพเจ้ารับเป็นเจ้าภาพจัดการขอพระราชทานเพลิงศพให้แก่คุณหมอปรีชา และจัดการช่วยเหลือทุกอย่างที่คิดว่าจะทำเพื่อตอบแทนคุณความดีของคุณหมอปรีชาได้ด้วยความเต็มใจ การเขียนคำไว้อาลัยถึงคุณหมอปรีชา ข้าพเจ้าพยายามหลีกเลี่ยงคำกล่าวที่ ข้าพเจ้าเคยได้ยินดังที่ข้าพเจ้าเขียนไว้ข้างต้น ข้าพเจ้าเพิ่งมารู้จักกับคุณหมอปรีชาที่จังหวัดตากนี้ คุณหมอปรีชา เป็นผู้อำนวยการโรงพยาบาลตาก ข้าพเจ้าเป็นผู้ว่าราชการจังหวัดตาก ทำงานร่วมกันมาเป็นเวลา ๖ ปีเศษ ข้าพเจ้าเขียนคำไว้อาลัยไปตามความจริงที่ได้พบเห็น ระหว่างเวลาที่ข้าพเจ้าได้รู้จักกับคุณหมอปรีชา ได้ปฏิบัติงานร่วมกับคุณหมอปรีชา นึกไม่ออกว่าจะเขียนว่าคุณหมอปรีชามีส่วนเสียที่ตรงไหน หาไม่พบจริง ๆ ในด้านญาติพี่น้อง คุณหมอปรีชาก็เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ เป็นน้องที่ดีของพี่ ๆ และเป็นพี่ที่ดีของน้อง ๆ ในด้านครอบครัว คุณหมอปรีชาเป็นหัวหน้าครอบครัวที่ดีหาผู้เสมอเหมือนได้ยาก ให้ความสุขความอบอุ่นแก่ภรรยาและบุตรยิ่งกว่าชีวิตของตนเอง ในด้านการงาน คุณหมอปรีชาก็ทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจเพื่องาน แม้สุขภาพของตนเองจะไม่สมบูรณ์ ข้าพเจ้าเคยขอร้องให้พักผ่อนเสียบ้าง คุณหมอปรีชาก็ไม่ยอมหยุด ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล และหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ โดยไม่เห็นแก่ความเหนื่อยยาก งานในหน้าที่ของผู้อำนวยการโรงพยาบาลก็หนักมากอยู่แล้ว ทั้งงานบริหาร และการรักษาพยาบาลคนไข้

ที่โรงพยาบาลตากก็มีนายแพทย์น้อยกว่าอัตราปกติอยู่แล้ว คุณหมอปรีชายังสละเวลาไปช่วยงานอื่น ๆ อีก โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานการกุศลแล้ว ถึงแม้ไม่มีใครขอร้องก็ยินดีเข้าไปช่วยเหลือด้วยความเต็มใจ ปกครองบังคับบัญชาผู้ใต้บังคับบัญชาด้วยความเป็นธรรม เห็นความทุกขเวทนาของคนไข้มากกว่าความทุกขเวทนาของตนเอง ฯลฯ ข้าพเจ้าไม่สามารถเขียนบรรยายคุณความดีของคุณหมอปรีชาที่มีอยู่เป็นหนังสือทั้งหมดได้ เพราะตลอดเวลาที่ข้าพเจ้าได้ร่วมงานกับคุณหมอปรีชามา คุณหมอปรีชาประพฤติปฏิบัติแต่ความดีเท่านั้น โดยเฉพาะข้าพเจ้าและภรรยา คุณหมอปรีชาและคุณพิศวาท ให้ความเคารพนับถือไม่แต่ในฐานะเป็นผู้บังคับบัญชาเท่านั้น ทั้งสองคนยังนับถือข้าพเจ้าเสมือนพี่ชายพี่สาว ข้าพเจ้าและภรรยาได้อาศัยคุณหมอปรีชา เป็นผู้ช่วยชีวิตไว้จากโรคภัยไข้เจ็บในทางส่วนตัวข้าพเจ้าและภรรยาเป็นหนี้บุญคุณคุณหมอปรีชาอยู่มาก เหลือที่จะทดแทนได้

ข้าพเจ้ารู้สึกเสียใจมาก ที่เสียเพื่อนร่วมงานที่ดีไป ทางราชการต้องสูญเสียข้าราชการที่ดีไป ภรรยา บุตร และญาติมิตร ต้องสูญเสียสามี สูญเสียบิดา สูญเสียน้อง สูญเสียพี่ และสูญเสียเพื่อนที่ดีไป แม้จะเสียใจอย่างไร ก็ไม่มีใครสามารถจะเรียกร้องเอาความสูญเสียนี้กลับคืนมาได้ นี่เป็นกฎแห่งกรรม เราจึงมาตอบแทนคุณความดีของคุณหมอปรีชา ด้วยการทำบุญอุทิศส่วนกุศลไปให้ ช่วยทำงานที่คุณหมอปรีชาทำค้างไว้ให้สำเร็จไป ข้าพเจ้าในฐานะที่เป็นเจ้าภาพ จึงขอขอบพระคุณญาติมิตรของคุณหมอปรีชาทุกคนที่ได้มาร่วมเป็นเจ้าภาพ ให้เกียรติแก่คุณหมอปรีชาในวันพระราชทานเพลิงศพนี้ การใดที่บกพร่อง ข้าพเจ้าขออภัยต่อท่านผู้มีเกียรติทั้งหลายด้วย และในที่สุด ข้าพเจ้าก็คงมีจิตใจ เหมือนท่านผู้มีเกียรติทั้งหลาย คือ ขอให้ดวงวิญญาณของ **คุณหมอปรีชา ตันติเวสส จงไปสู่สุคติในสัมปรายภพ ขอให้ภรรยาและบุตร ซึ่งคุณหมอปรีชา ตันติเวสส รักและเป็นห่วงยิ่งกว่าชีวิต จงเจริญด้วยจตุรพิธพร ปราศจากโรคาพยาธิและสรรพภัยทั้งปวง เจริญด้วยลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ตลอดไปชั่วกาลนาน.**



(นายชูชัย สุวรรณรังษี)
ผู้ว่าราชการจังหวัดตาก

ระลึกถึงคุณหมอปรีชา

ข้าพเจ้าได้มีโอกาสรู้จักใกล้ชิดกับคุณหมอปรีชา ครั้งรับราชการอยู่ที่จังหวัดตาก เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๕ เป็นต้นมาจนถึง พ.ศ. ๒๕๐๒ เมื่อได้ทราบว่าคุณหมอปรีชาจากพวกเราไปอย่างกระทันหัน จึงรู้สึกเสียใจและอาลัยเป็นอย่างยิ่ง

คุณหมอปรีชาเป็นผู้มีอัธยาศัยเป็นกันเอง ไม่ถือเขาถือเรา และมีความสนใจในความเป็นอยู่ของชาวบ้านไม่น้อย โดยได้รับอนุมัติจากผู้ว่าราชการจังหวัด ในปี ๒๔๙๖ เคยรอนแรมกับข้าพเจ้าไปอำเภอแม่สอด แม่ระมาศ และท่าสองยาง เพื่อศึกษาภูมิประเทศและการอนามัยของชาวบ้าน และหลังจากนั้นก็ได้ออกท้องที่อีกหลายครั้ง โดยผลัดกันกับข้าพเจ้าไปร่วมกับนายช่างแขวงการทางตาก เพื่อให้การรักษาพยาบาลคนงานสร้างทางสายตาก — แม่สอด การเดินทางแต่ละครั้งต้องเดินและขี่ม้า ซึ่งเราไม่มีความชำนาญกันมาก่อน ยิ่งเป็นฤดูฝนด้วยก็ทุลักทุเล และเสี่ยงอันตรายพอสมควรที่อาจจะพลัดตกเขาได้

การปฏิบัติงานของคุณหมอปรีชาที่ข้าพเจ้า และเจ้าหน้าที่อนามัยจังหวัดตาก จะลืมเสียมิได้ก็คือ เมื่อคราวอหิวาต์ระบาดที่พระนครธนบุรี และอีกหลายจังหวัดเมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๑ วันหนึ่งโรงพยาบาลตากได้รับผู้ป่วยเป็นกรรมกรรถบรรทุกไม้กลับมาจากกรุงเทพ ฯ มีอาการป่วย อาเจียน ท้องร่วงอย่างแรงที่บ้าน ญาติจึงนำส่งโรงพยาบาลตอนค่ำ เมื่อคุณหมอปรีชาวินิจฉัยว่าผู้ป่วยเป็นอหิวาต์ ก็รีบเขียนจดหมายให้คนงานนำมาให้ข้าพเจ้าทันที ทำให้เราได้มีโอกาสทำลายเชื้อที่บ้านผู้ป่วย ก่อนที่ญาติจะนำเอาเสื้อผ้าของผู้ป่วยลงซักในลำน้ำปิง นับว่าผู้ป่วยรายนี้เป็นรายแรกและรายเดียวเท่านั้น ทั้งนี้จากการปฏิบัติงานอย่างรวดเร็วของคุณหมอปรีชานั่นเอง

คุณหมอปรีชายังเป็นผู้เพียบพร้อมด้วยคุณงามความดีอีกมากมาย ซึ่งข้าพเจ้าไม่สามารถจะนำมากล่าวไว้ ณ ที่นี้ได้ครบถ้วน จากผลกุศลกรรมที่คุณหมอปรีชาสร้างสมไว้ตลอดมา ขอจงเป็นหนทางให้ดวงวิญญาณของคุณหมอได้ไปสู่สุคติในสัมปรายภพด้วยเทอญ

สกล มีกังวาลย์

เชียงราย

อาลัย

นายแพทย์พิเศษ ปรีชา ตันติเวสส

●

โดย คุณสมนึก วงษ์ชัย พ่อบ้านโรงพยาบาลจังหวัดตาก ขอให้ข้าพเจ้าเขียนเรื่องเกี่ยวกับโรงพยาบาลจังหวัดตากนั้น ข้าพเจ้าจะขอกล่าวชมเชยนายแพทย์พิเศษ ปรีชา ตันติเวสส เสียก่อน เพราะท่านผู้นี้ได้สร้างคุณงามความดีไว้หลายอย่าง ทั้งมีนิสัยใจคอเยือกเย็น อารีอารอบช่วยเหลือคนเจ็บคนป่วยในโรงพยาบาลหรือนอกโรงพยาบาล เมื่อมาถึงแก่กรรม ข้าพเจ้าเสียดาย เสียใจคิดถึงเสมอ เป็นคนดี มีประชาชนเคารพนับถือ (พ.ศ. ๒๕๑๔ ได้เลื่อนยศเป็นชั้นพิเศษ)

เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๕ คุณหมอปรีชา ฯ ได้ย้ายมาประจำอยู่โรงพยาบาลจังหวัดตาก ในความปกครองของนายแพทย์สินธุ สุขธำรง ผู้อำนวยการคนเก่า ได้พาคุณหมอปรีชา ฯ ไปพบข้าพเจ้าในฐานะข้าพเจ้าเป็นผู้ริเริ่มโรงพยาบาลจังหวัดตากนี้มา ต่อมาทางราชการย้ายคุณหมอสินธุ ฯ ไปดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการโรงพยาบาลจังหวัดปราจีนบุรี คุณหมอปรีชา ฯ ได้เลื่อนเป็นผู้อำนวยการโรงพยาบาลจังหวัดตากแทน ข้าพเจ้าเห็นคุณงามความดีคุณหมอปรีชา ฯ ดังกล่าวข้างต้น ข้าพเจ้ามีบ้านอยู่ ๑ หลัง ทรงไทย ๒ ชั้นกว้างขวาง ตั้งอยู่ ๕ แยกท่าเรือ ถนนตากสิน คุณหมอปรีชา ฯ ขอเช่าเปิดคลีนิคแห่งแรก โดยข้าพเจ้าไม่ได้คิดค่าเช่าเลย เพราะคุณหมอปรีชา ฯ เป็นคนดี รวมเวลาเปิดคลีนิคอยู่ ๑๘ ปี คุณหมอปรีชา ฯ ก็มาถึงแก่กรรม ก่อนคุณหมอปรีชา ฯ จะถึงแก่กรรม ประมาณ ๑๕ วัน ไปลาข้าพเจ้า เพื่อไปเช็คร่างกาย โดยอาจารย์นายแพทย์สุเอ็ด ฯ โรงพยาบาลศิริราช คุณหมอปรีชากลับมาบอกว่า เช็คแล้ว ไม่มีอะไร เป็นอย่างเดียวอย่างคุณพ่อ แต่มีเสียงอ่อนเพลีย ส่วนที่คุณหมอปรีชา ฯ เรียกข้าพเจ้าคุณพ่อนั้น คือเป็นเพื่อนกับนายแพทย์บรรจง สายชุ่มอินทร์ บุตรชายข้าพเจ้า ซึ่งอยู่อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี

ข้าพเจ้า ขอกล่าว ย่อ สั้น ๆ เรื่องเกี่ยวกับโรงพยาบาลจังหวัดตากนี้ คือเมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๘ ข้าพเจ้า ได้ทำการสมรสกับนางสาวเชย ฯ บุตรสาวคุณแม่ล้นจี่ กาญจนสูตร เป็นภรรยา ปี พ.ศ. ๒๔๕๙ ข้าพเจ้าถูกเกณฑ์เป็นพลตำรวจ นางเชย สายชุ่มอินทร์ ภรรยา ได้คลอดบุตรถึงแก่กรรม นายแพทย์อนามัยจังหวัดตาก เวลานั้น ไม่มีความสามารถ

นั่งดูความตาย (สาเหตุนี้เอง) ทำให้ข้าพเจ้าพยายามคิดว่า โรงพยาบาลมีความสำคัญมาก เพื่อประชาชนทั่วไป ทำอย่างไรหนอ เมืองตากของเราจะได้มีโรงพยาบาลก่อนจังหวัดอื่น ครั้นถึง ปี พ.ศ. ๒๔๘๐ ข้าพเจ้ามีโอกาศติดต่อเจ้านาย เช่น พระยาพหลพลพยุหเสนา และเจ้านายในกรมสาธารณสุข ทุก ๆ ท่านได้ให้ความสนับสนุน ตลอดถึงท่านขุนประเมิน ฯ โดยข้าพเจ้าสละที่ดินของข้าพเจ้าที่เหมาะสม ๕๓ ไร่ ให้ปลูกสร้างโรงพยาบาลจังหวัดตาก ซึ่งปรากฏอยู่ ณ เวลานี้ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว ข้าพเจ้าดีใจยิ่งนัก จึงรีบส่งบุตรชายของข้าพเจ้าไปเรียนแพทย์ แล้วข้าพเจ้าได้รายงานจังหวัด พร้อมด้วยหลักฐานหนังสือสัญญาซื้อขายที่ดิน มอบให้จังหวัด แผนกอนามัยจังหวัดตาก ข้าพเจ้าได้กล่าวอุทิศส่วนกุศลนี้ให้แก่ คุณบิดามารดาญาติพี่น้อง กับนางเชย สายชุ่มอินทร์ ภรรยา และผู้ล่วงลับ ข้าพเจ้าได้ตั้งความหวังไว้ว่า โรงพยาบาลนี้ข้าพเจ้าเป็น ผู้ก่อ ต้องมี ผู้สาน เพิ่มเติม ครั้น พ.ศ. ๒๕๐๗ คุณหมอปรีชา ฯ ได้ขอพระราชทาน เครื่องราชอิสริยาภรณ์เบญจมาภรณ์ช้างเผือก ให้ข้าพเจ้า เพื่อเป็นศิริมงคลแก่ข้าพเจ้าและครอบครัว

ข้าพเจ้า ขอดวงวิญญาณนายแพทย์พิเศษปรีชา ตันติเวสส จงประสบความสุขในสัมปรายภพ เทอญ

นายหมัง สายชุ่มอินทร์

ระลึกถึงปรีชา

●

๖ เมษายน ๒๕๑๕ วัน "โรคหัวใจ" ขององค์การอนามัยโลก และเป็นวันที่ ปรีชา ตันติเวสส เพื่อนของเรา ต้องจบชีวิตลงด้วยโรคหัวใจ

ข่าวมรณกรรมของปรีชา ทำให้เพื่อนทุกคนรู้สึกสะเทือนใจ

เรายังจำปรีชาได้ตั้งแต่สมัยเป็นนักเรียนเตรียม ชอบหิ้วกระเป๋าหนังสือใบโต ๆ ท่าทางเป็นผู้ใหญ่ พูดจาเป็นหลักเป็นฐาน เรียนหนังสือเก่ง และเป็นเพื่อนที่ดีต่อทุกคน

ระหว่างที่เรียนแพทย์ ก็ได้รับเลือกเป็นประธานแผนกเทนนิส ได้มีส่วนช่วยในกิจกรรมต่าง ๆ ของพวกเราอยู่เสมอ

หลังจากจบเป็นแพทย์แล้ว ก็ได้ไปประจำอยู่ที่โรงพยาบาลตาก และได้รับเลือกเป็นผู้อำนวยการโรงพยาบาลจังหวัดตาก ในระยะต่อมา

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาล นั้น เป็นตำแหน่งที่ "หวานก็อมขมก็ต้องอม" และยังเป็นตำแหน่งที่ทดสอบ ความอดทน อีกด้วย ซึ่งปรีชาได้ทำงานตำแหน่งนี้ มานานถึง ๑๘ ปี

ความกดกันหลายอย่าง เป็นสาเหตุอันหนึ่งที่ทำให้ ปรีชา ต้องป่วยด้วยโรคหัวใจ

ปรีชารู้ตัวดีว่าป่วยเป็นโรคหัวใจ และควรจะปฏิบัติรักษาอย่างใด แต่งานในหน้าที่ ไม่อำนวยให้

ปรีชา ทุ่มเททั้งกายและใจ เพื่อโรงพยาบาลตาก และชาวตาก ซึ่งก็ได้รับผลตอบแทนหลายอย่าง จากโรงพยาบาลตาก รวมทั้ง มรณบัตร ด้วย

บัดนี้ เรื่องราวต่าง ๆ สำหรับปรีชา ได้กลายเป็น อดีต ไปแล้ว คงเหลือแต่ความทรงจำ ซึ่งจะค่อย ๆ เลือนหายไป

พวกเราทุกคนยังจำปรีชา ของเราได้

ด้วยกุศลที่ ปรีชาได้กระทำไว้ พวกเราหวังว่า คงจะช่วยดลบันดาล ให้ดวงวิญญาณของเพื่อน จงไปสู่ สุคติในสัมปรายภพ เทอญ.

ดุสิต สุนทราญ
เพื่อนร่วมรุ่น

โรงพยาบาลสงฆ์
กรุงเทพ ฯ
๒๗ มีนาคม ๒๕๑๖

นายแพทย์ผู้อำนวยการ ปรีชา ตันติเวสส



ในหมู่พวกเราน้อยคนคงจะรู้จักปรีชาดีมาก่อน จนกระทั่งมาเรียนอยู่ที่เตรียมแพทย์จุฬา ฯ และข้ามฟากมาเรียนแพทย์ที่ศิริราช จึงได้สนิทสนมกันมากขึ้น เพราะเหตุว่าหมอปรีชาเป็นคนสุภาพ อารมณ์ดี ใจเย็น พูดน้อย เสียงไม่ดัง แต่มีเหตุมีผล เพื่อนฝูงจึงนิยมรักใคร่นับถือ

ปรีชาเป็นคนขยันขันแข็ง ดีในหน้าที่การงานทั้งส่วนรวมและส่วนตน จึงทำให้เรียนดี เป็นที่หวังได้ว่า จะมีอนาคตแจ่มใส ซึ่งก็เป็นจริงเช่นนั้น

ปรีชาชอบเล่นกีฬา โดยเฉพาะเทนนิส ซึ่งเรา ๆ จะเห็นปรีชาอยู่เสมอ ๆ ในสนามเทนนิสหน้าหอชาย อันเป็นเหตุทำให้ได้รับเลือกเป็นประธานกีฬากลางแจ้ง และเทนนิส (โดยเฉพาะ) ของสโมสรนักศึกษาแพทย์ศิริราช ปรีชาทำหน้าที่นี้เป็นอย่างดียิ่ง

ความรักและความสนใจในงานด้านคนไข้ของปรีชา เป็นเหตุให้เมื่อสำเร็จการ-ศึกษา จึงได้สมัครเป็นนายแพทย์ของกรมการแพทย์ (ในสมัยนั้น) แต่ต่อมาได้รับเลือกให้เป็นแพทย์ประจำโรงพยาบาลจังหวัดตาก ซึ่งปรีชาได้ทำหน้าที่เป็นอย่างดีตลอดมา ตั้งแต่ดำรงตำแหน่งแพทย์ จนได้รับเลือกเป็นแพทย์ผู้อำนวยการ และแพทย์อำนวยการชั้นพิเศษตามลำดับ อันแสดงถึงความสามารถในหน้าที่การงานว่าดีเด่นเพียงใด สามารถดำเนินกิจการของโรงพยาบาลให้ก้าวหน้าจนกระทั่งถึงปัจจุบัน

ปรีชาเป็นคนโชคดี มีครอบครัวมั่นคง เป็นที่รักใคร่ของญาติพี่น้อง เพื่อนฝูงเจ้านาย และผู้ใต้บังคับบัญชา แต่ก็นั่นแหละ ปรีชามาด่วนจากไปเสียในเมื่อความรุ่งโรจน์ในชีวิตกำลังรออยู่ จึงเป็นที่น่าเสียดายและเสียใจระคนกัน

ปรีชาจากไปมีความสุขแล้วในภพเบื้องหน้า ขอให้ปรีชาจงเสวยกรรมอันควรได้รับนั้น ๆ เถิด.

ดำรงค์ เพชรพลาย

๑ ก.พ. ๑๖

แด่คุณพี่หมอปรีชา ตันติเวสส

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลตาก

●

น้ำใจพี่แด่น้องยังก้องอยู่

จงรับรู้น้ำใจน้องแด่พี่สีชมพู

๒๓ ตุลาคม ของทุกปี คือวันพระเกี้ยว วันอันศักดิ์สิทธิ์ของเราชาวสีชมพูตาก และที่ไหน ๆ เราสุข สดชื่น ร่าเริง เหนือสิ่งอื่นใด คือความภาคภูมิในทุกสิ่งทุกอย่างที่ประกอบกันขึ้นเป็นเราชาวจุฬา ไม่ว่าจะเป็นบุคคล สถาบันการศึกษา สีสันของชมพูแห่งความรักสามัคคี และน้ำใจน้องพี่ทุกผู้ทุกนาม ทุกปีที่ผ่านมา คุณพี่หมอปรีชา เราเรียกท่านเช่นนั้นด้วยความรัก เคารพและภาคภูมิยิ่ง ท่านได้เป็นที่รวมแห่งความรัก และเป็นธารน้ำใจสีชมพู ซึ่งพวกเราได้อาศัยไม่รู้จักจบสิ้น มาบัดนี้เราชาวจุฬาตาก ว้าเหว่อ้างว้าง ว้าเหว่เพราะเราได้สิ้นเสียแล้วอย่างไม่มีวันกลับคืนของผู้ที่เรารัก คุณพี่หมอปรีชาจากเราไปในตอนเช้าของวันที่ ๖ เมษายน ๒๕๑๕ เรายังจำบรรยากาศแห่งความอ้างว้าง โศกเศร้าที่วนเวียนอ้อยอิ่ง ครอบคลุมเมืองตากได้ดีเสมอ

เช้าตรู่ของวันที่ ๖ เมษายน ๒๕๑๕ พี่หมอปรีชาตื่นแต่เช้าเพื่อมาต้อนรับและเลี้ยงอาหารพวกน้อง ๆ นักศึกษา ซ.ป. ที่เดินทางมาพัฒนาชาวเขาบนดอยมูเซอร์ด้วยความมีน้ำใจโอบอ้อมอารีของท่าน ท่านจึงรับภาระการเลี้ยงเอง โดยจัดอาหารเช้าที่โรงอาหารในโรงพยาบาลใกล้กับบ้านพักของท่าน เช้าประมาณ ๗.๓๐ น. ผมในฐานะนิสิตเก่าจุฬา ฯ แห่งจังหวัดตากผู้หนึ่ง ได้ออกไปสมทบด้วยกับพี่หมอเพื่อต้อนรับพวกน้อง ๆ ชาว ซ.ป. ด้วย พี่หมอได้พูดคุยกับน้อง ๆ ไต่ถามทุกข์สุข และได้เอาภาพถ่ายของชาวเขาออกมาชมกันอยู่ประมาณ ๒๐ นาที คุณพี่พิศวาทคู่ชีวิตของพี่หมอจึงมาหาบอกว่า มีแขกมารอพบพี่หมอที่บ้าน พี่หมอจึงขอตัวไปประเดี๋ยว ก่อนจะไปท่านยังได้สั่งผมให้คุยกับพวกน้อง ๆ ไปก่อน สักครู่จะกลับมา ผมมิได้เฉลียวใจแม้แต่น้อยว่านั่นคือคำพูดสุดท้ายที่ผมจะได้

มีโอกาสพูดกับพี่หมอที่เคารพอีก หลังจากนั้นแล้ว จนกระทั่งพวกน้อง ๆ แขกของเราทานอาหารเสร็จพี่หมอก็ยังไม่กลับ ผมได้รอสักครู่เห็นยังเงียบอยู่จึงได้เดินไปดูที่บ้านพักด้วยคิดว่าจะพาพวกน้อง ๆ ไปขอบพระคุณและขอลาออกเดินทางขึ้นบนดอย เมื่อไปถึงบ้านก็ไม่เห็นมีใครอยู่เลย ไม่มีรถ ไม่มีคน ผมได้เดินไปชะโงกดูในห้องรับแขกชั้นล่างก็ว่างเปล่า หน้าต่างยังปิดหมดทุกบาน ผมจึงเดินอ้อมไปทางหลังบ้านเห็นประตูชั้นบนเปิดอยู่ แต่มิได้เฉลียวใจว่าพี่หมอจะอยู่ในบ้าน เพราะไม่มีรถอยู่เลย กลับนึกไปว่าคงจะมีแต่คนเฝ้าบ้านอยู่ตามลำพัง ลองเรียกดูก็ไม่มีเสียงขานตอบ จึงกลับออกมาบอกพวกน้อง ๆ ให้ไปได้ พี่หมอคงติดธุระออกไปข้างนอก แล้วผมก็ออกเดินทางไปทำงานที่อ. แม่สอด เมื่อไปถึงเวลาประมาณ ๑๐.๓๐ น. ได้มีวิทยุรออยู่ก่อนแล้วข่าวว่า นายแพทย์ปรีชา ตันติเวสส ผู้อำนวยการโรงพยาบาลตาก ถึงแก่กรรมเสียแล้ว ผมแทบสะอึกสำลักข่าวอันไม่น่าเป็นไปได้ จะเป็นได้อย่างไร ก็พี่หมอคุยอยู่กับผมหยก ๆ ก่อนจะขึ้นแม่สอดนี่เอง แต่คนรับข่าวเขายืนยันแน่นอน ผมจึงเดินทางกลับตากก็เป็นความจริงตามข่าวนั้น ผมได้เยี่ยมรดน้ำศพพี่หมอด้วยความสลดหดหู่อย่างยิ่ง

ข่าวการสูญเสียคุณพี่หมอปรีชาโดยกระทันหัน ทำให้เราชาว C.U. ตากงงงันดังถูกสายฟ้าฟาดทั้งที่ไม่มีเค้าฝน ชมรมจุฬาตากได้สิ้นเสียแล้วซึ่งพี่ผู้มีเมตตาธรรม ผู้เป็นเกียรติเป็นศักดิ์เป็นศรีของชมรมเรา คุณพี่หมอได้โอบอุ้มเรามาโดยตลอด เป็นพี่ที่พวกเราให้ความเคารพยิ่ง นับแต่บัดนี้ไปเราจะไม่มีคุณพี่หมอปรีชาอีกแล้ว สิ้นแล้วซึ่งร่มโพธิ์ร่มไทรที่คอยปกป้องให้ร่มเงาความอบอุ่นและร่มเย็นที่เคยมีมาอย่างล้นพ้น ไม่แต่เฉพาะเราชาว C.U. เท่านั้นที่อาลัย สังคมอันมีเกียรติของชาวตาก และส่วนราชการที่พี่หมอให้ความร่วมมือด้วยดีจนเป็นที่รักของคนทั้งปวง ยังระลึกถึงคุณพี่ด้วยความอาลัยยิ่งด้วยแล้ว

บัดนี้ เราชาวคณะสีชมพู จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย ขอสงบนิ่งคารวะแด่ดวงวิญญาณของคุณพี่หมอ ขอกราบขอบพระคุณพี่หมอและคุณพี่พิศวาท ๆ คู่ชีวิตของคุณพี่ เราขอปฏิญาณพร้อมกันว่าเราจะเคารพนับถือคุณพี่ผู้หญิง และสิ่งต่าง ๆ อันเป็น

ของคุณพี่หมอเสมือนแต่ครั้งเก่าก่อน ขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายจงคุ้มครองผู้อยู่หลังของคุณพี่หมอให้ได้พบแต่ความสุขความเจริญรุ่งเรืองตลอดไป ขอเชิญดวงวิญญาณของคุณพี่หมอจงสงบและเป็นสุขในสัมปรายภพด้วยเถิด.

ขอได้รับความสักการะจากน้อง ๆ

คณะชาวจุฬาตาก

ชินชัย มหาแสน

ตัวแทน

มรณกรรมของคุณหมอปรีชา ตันติเวสส เมื่อวันพฤหัสบดี ที่ ๖ เมษายน ๒๕๑๕ เป็นความเศร้าสลดใจ และเป็นการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ในชีวิตของดิฉันและลูก ๆ เพราะเป็นวันที่คุณหมอปรีชาได้จากไปอย่างกระทันหันเกินความคาดหมาย เกินกว่าที่จิตใจของดิฉันที่จะยอมรับรู้การมรณกรรมของคุณหมอปรีชาครั้งนี้ได้

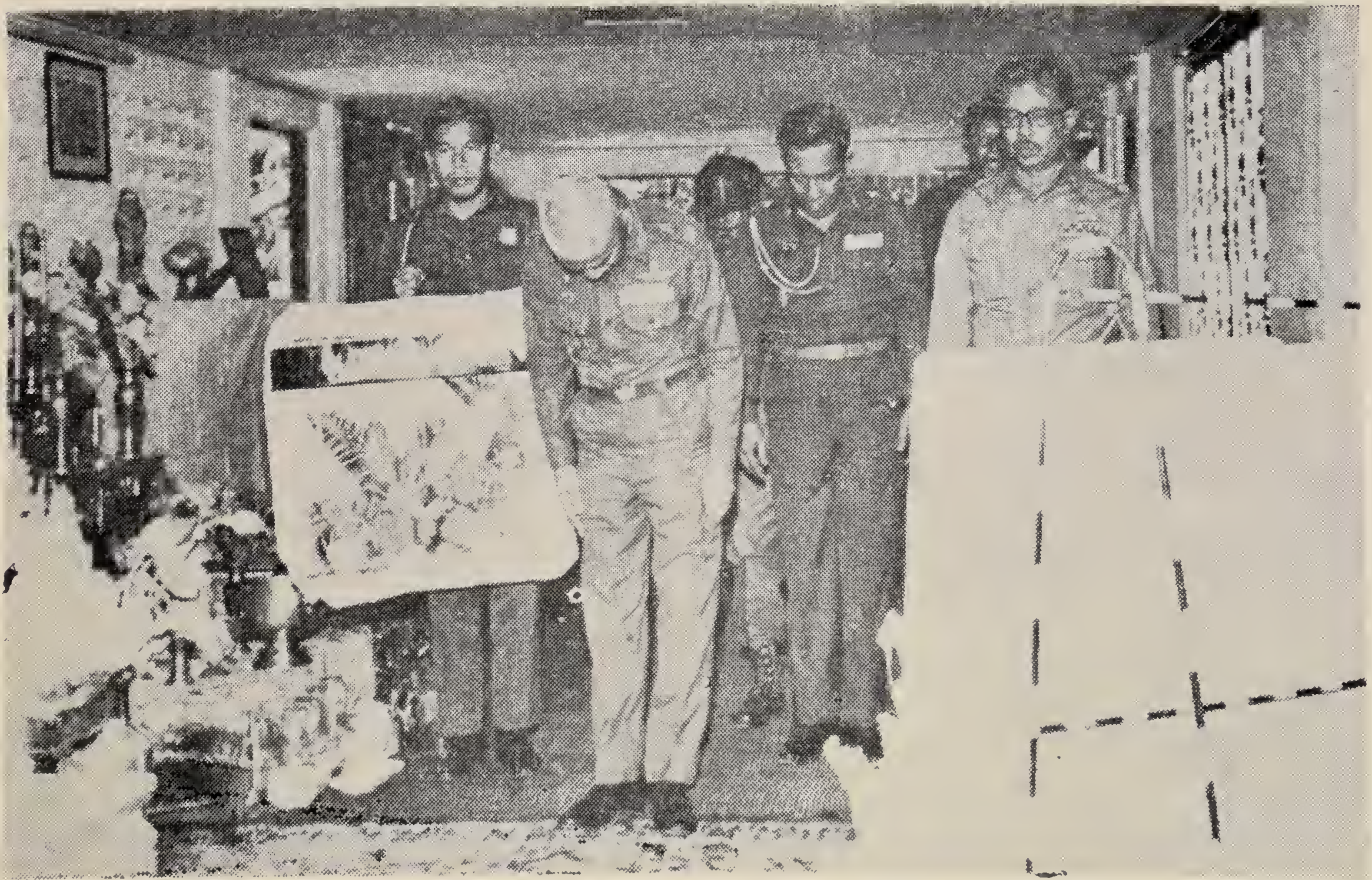
คุณหมอปรีชาเป็นผู้มีความกตัญญูกตเวทีต่อบิดามารดาและผู้ที่มีคุณทั้งในด้านการงานและส่วนตัว ปฏิบัติหน้าที่ราชการด้วยความขยันขันแข็ง ยึดมั่นในความซื่อสัตย์สุจริต ซึ่งปกติเป็นผู้มีนิสัยเยือกเย็น สุขุม รักสงบ มีเมตตากรุณา ชอบบำเพ็ญกุศล และยังมีใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนร่วมงาน ญาติมิตร ผู้ที่เจ็บป่วยและผู้ที่ตกทุกข์ได้ยากอยู่เป็นนิจ สรุปแล้ว คุณหมอปรีชาเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ เป็นสามีที่ดีของดิฉัน เป็นผู้นำของครอบครัวที่เพรียบด้วยคุณธรรม เป็นพ่อที่เป็นที่รักที่เคารพของลูก ๆ เป็นที่พึ่งของดิฉันและลูก ๆ ตลอดมา ในชีวิตของดิฉันนอกจากบิดามารดา จะหาใครมาประเสริฐเท่าคุณหมอปรีชาไม่ได้อีกแล้ว คุณความดีของคุณหมอปรีชาจะจารึกอยู่ในจิตใจของดิฉันและลูก ๆ ตลอดไป

ขอให้ผลานิสงส์แห่งบุญกุศลที่คุณหมอปรีชาได้บำเพ็ญไว้ และบรรดาท่านที่เคารพตลอดจนญาติมิตรที่ได้ร่วมบำเพ็ญกุศลอุทิศแด่คุณหมอปรีชามา แต่ต้นจนถึงการพระราชทานเพลิงศพนี้ และจักได้บำเพ็ญต่อไป ขอจงเป็นปัจจัยส่งผลให้คุณหมอปรีชาไปสู่สุคติมีความสุขในสัมปรายภพด้วยเถิด และหากคุณหมอปรีชาทราบด้วยญาณวิถีใด ๆ ก็คงจะมีความโสมนัส ซาบซึ้งในการร่วมแรงร่วมใจของบรรดาญาติมิตรและบรรดาท่านที่เคารพอย่างหาที่สุดมิได้ และขอให้คุณหมอปรีชา ผู้เป็นที่รักยิ่งของดิฉันอย่าได้ห่วงใยเลย เพราะคุณหมอได้วางหลักครอบครัวไว้แล้ว และเราแม่และลูก ๆ ก็จะช่วยกันปฏิบัติต่อไปให้สำเร็จดังที่พ่อตั้งใจไว้.

พิศวาท ตันติเวสส และลูก ๆ



พล.ต.ต. สง่า กิตติขจร และนายเฉลี่ยว วัชรพุกก์
พร้อมด้วยแขกผู้มีเกียรติ บำเพ็ญกุศลสวดพระอภิธรรม



แขกผู้มีเกียรติวางหรีดเคารพศพ



ภรรยา บุตร และธิดา ของนายแพทย์ปรีชา ตันติเวสส

คำอาลัย

ของ

คณะโรงพยาบาลตาก



นายแพทย์ปรีชา ตันติเวสส ได้มาประจำปฏิบัติหน้าที่ที่โรงพยาบาลตากตั้งแต่เดือนเมษายน ๒๔๙๕ จนกระทั่งปัจจุบัน ซึ่งรวมระยะเวลาที่ได้อยู่ที่โรงพยาบาล ๒๐ ปี

จากผลงานที่ท่านได้กระทำมาดังที่ได้เห็นอยู่ทุก ๆ วันนี้ จะเห็นได้ว่านายแพทย์ปรีชา ตันติเวสส เป็นนักบริหารชั้นดีเยี่ยม เป็นนักพัฒนาชั้นยอด และเป็นนักปกครองชั้นนำ สมควรที่จะได้รับการเชิดชู ยกย่องในเกียรติประวัติอันดีเด่นเพื่อทราบโดยทั่วกัน

ผลงานที่ได้กำหนดไว้ยังมีอีกมากมาย และแต่ละรายการล้วนแต่มีความสำคัญมีประโยชน์เกี่ยวกับงานทางด้านรักษาพยาบาลทั้งสิ้น อาทิเช่น การก่อสร้างตึกคนไข้ ๗๕ เตียง ตึกอุบัติเหตุ ตึกคนไข้นอก ฯลฯ แต่เป็นที่น่าเสียใจอย่างยิ่งที่ท่านไม่สามารถที่จะได้อยู่ดูผลงานที่ได้วางโครงการเอาไว้ได้ เพราะ "มัจจุราชไม่เคยปราณีต่อผู้ที่ได้กระทำความดีไว้เลย"

ส่วนในด้านการปกครองของผู้ใต้บังคับบัญชานั้น ท่านได้ให้หลักความยุติธรรมโดยทั่วกัน ไม่เคยมีความลำเอียง ไม่ว่าผู้ใต้บังคับบัญาจะเป็นใครก็ตาม หากใครได้รับความเดือดร้อน ก็ให้ความช่วยเหลือในทันที และหากใครได้รับความดีความชอบเลื่อนชั้น ก็จัดเลี้ยงแสดงความยินดีโดยทั่วหน้ากัน เป็นการปกครองแบบ "พ่อปกครองลูก"

ในด้านความกตัญญูกตเวทิตา ก็จะเห็นได้จากการไปอาบน้ำดำหัว (ตามแบบพื้นเมือง) ในวันสงกรานต์ แด่ผู้มีอุปการคุณที่สำคัญ ๆ แก่โรงพยาบาล เป็นประจำทุกปีมิได้มีการละเว้น แม้แต่พระตามวัดต่าง ๆ ท่านก็มักจะหาเวลาว่างไปวิสาสะอยู่เสมอ ๆ จนทางจังหวัดได้แต่งตั้งให้ท่านเป็นประธานแผนกพิธีสงฆ์ในงานต่าง ๆ เป็นประจำอยู่เสมอ

นอกจากผู้ใต้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงานด้วยกันแล้ว นายแพทย์ ปรีชา ตันติเวสส ยังเป็นบุคคลที่ข้าราชการทุกหน่วยงาน ตลอดจนพ่อค้าประชาชนโดยทั่วไปทั้งในจังหวัด และจังหวัดที่ใกล้เคียง ซึ่งเคยไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลตาก ได้ให้ความเคารพนับถือเป็นอย่างดียิ่ง ดังจะเห็นได้จากเมื่อทุกคนได้รับทราบข่าวทางวิทยุกระจายเสียง

ปชส. ตาก ประกาศการถึงแก่กรรมและกำหนดรดน้ำศพ ได้มีข้าราชการ พ่อค้าประชาชนที่ได้รับทราบข่าวนี้พากันเศร้าสลดใจเป็นอย่างยิ่ง และพากันมากราบเคารพศพของท่านตลอดเวลามิได้ขาด ต่างก็ได้แสดงความอาลัยรักต่อท่านผู้ล่วงลับไป

นับว่านายแพทย์ ปรีชา ตันติเวสส เป็นบุคคลที่สมควรได้รับการยกย่อง และเป็นบุคคลตัวอย่างที่อนุชนรุ่นหลัง ๆ จะได้ยึดถือเป็นแบบอย่างที่ดีต่อไปภายหน้า

หากวิญญาณของท่านจะได้รับรู้โดยทางใดทางหนึ่งก็ตาม ขอให้ท่านผู้ล่วงลับไปแล้วจงรับรู้ในผลการกระทำดีของท่านในครั้งนี้ และให้ดวงวิญญาณของท่านจงสถิตสโมสร เสวยสุขในสัมปรายภพทุกประการเทอญ.

ประวัติ

นายแพทย์ ปรีชา ตันติเวสส ชาตะเมื่อวันที่ ๘ กันยายน ๒๔๖๙ ณ บ้านหมู่ที่ ๗ ตำบลท่าหิน อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี เป็นบุตรคนที่ ๖ ของนายสมบัติ นางเกรียว ตันติเวสส มีพี่น้องร่วมมารดาเดียวกัน คือ.—

๑. นายยง ตันติเวสส
๒. นายแช ตันติเวสส (ถึงแก่กรรม)
๓. นายประจักษ์ ตันติเวสส (ถึงแก่กรรม)
๔. พลเรือโท ปิติ ตันติเวสส
๕. เด็กชาย ตันติเวสส (ถึงแก่กรรม)
๖. นายแพทย์ปรีชา ตันติเวสส
๗. นางสุดา ประเสริฐวงศ์
๘. น.ส. บังอร ตันติเวสส

เมื่อเล็ก ๆ จัดว่าเป็นเด็กที่มีสุขภาพดีคนหนึ่ง เป็นที่รักใคร่ของบรรดาพี่น้องถ้วนหน้า มีอุปนิสัยเรียบร้อย ไม่ดื้อดึง เกเร เหมือนเด็กส่วนมาก

การศึกษาขั้นเริ่มต้นที่บ้านเกิดจังหวัดลพบุรี ดังรายละเอียด คือ:—

พ.ศ. ๒๔๗๗—๒๔๘๒ สำเร็จชั้นประถมปีที่ ๔ โรงเรียนราษฎรดรุณรัฐศาสตร์ศึกษา
พ.ศ. ๒๔๘๒—๒๔๘๕ สำเร็จมัธยมปีที่ ๔ โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย ลพบุรี
พ.ศ. ๒๔๘๕—๒๔๘๖ สำเร็จชั้นมัธยมปีที่ ๖ โรงเรียมมัธยมวัดเทพศิรินทร์
พ.ศ. ๒๔๘๗—๒๔๘๙ สำเร็จชั้นเตรียมอุดมศึกษา (พักการเรียน ๑ ปี เพราะติดสงครามโลกครั้งที่ ๒)
พ.ศ. ๒๔๘๙—๒๔๙๐ สำเร็จเตรียมแพทย์ จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย
พ.ศ. ๒๔๙๐—๒๔๙๔ สำเร็จแพทย์ศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยแพทย์ศาสตร์ศิริราช (รุ่น ๕๗)

เพื่อนแพทย์ร่วมรุ่นเดียวกันเท่าที่ระลึกได้มี อาทิ นายแพทย์ อาวุธ ศรีสุกรี, นายแพทย์พิเชียน จารุพันธ์, นายแพทย์บุญส่ง สุนากร, นายแพทย์ นาวาเอก วีรวงศ์ มหาสันทนะ, นายแพทย์ นาวาเอก ประมุข สรรกำเนิด, นายแพทย์ ดุสิต สุนทราณู แพทย์หญิง ชนินทร (ภมรสูต) สุวงศ์ เป็นต้น

จากปากคำของเพื่อนแพทย์ยืนยันว่า นายแพทย์ ปรีชา ตันติเวสส สมัยศึกษา ณ ศิริราชพยาบาล เป็นนักกีฬาสำคัญคนหนึ่ง สนใจพิเศษโดยเฉพาะกีฬาเทนนิส

เมื่อจบการศึกษาแล้วได้พิจารณาที่จะประกอบกรรมให้เป็นประโยชน์แก่ประชาชนโดยแท้จริง จึงได้สมัครเข้ารับราชการในสังกัดกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ดังนี้

๑๖ เมษายน ๒๔๙๕	นายแพทย์ โทประจำกรมการแพทย์ ฝึกงานที่ โรงพยาบาลกลาง
๑ กรกฎาคม ๒๔๙๕	นายแพทย์ โทโรงพยาบาลตาก
๑ พฤษภาคม ๒๔๙๖	รักษาการในตำแหน่งนายแพทย์ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลตาก
๑ กรกฎาคม ๒๔๙๗	นายแพทย์ผู้อำนวยการโรงพยาบาลตาก จนถึงแก่กรรม

ในชีวิตการรับราชการในกรมการแพทย์ นายแพทย์ ปรีชา ตันติเวสส ได้รับการเลื่อนชั้นดังนี้.—

๑๖ เมษายน ๒๔๙๕	ข้าราชการพลเรือนชั้นตรี ดำรงตำแหน่งนายแพทย์โท
๑ ตุลาคม ๒๔๙๗	ข้าราชการพลเรือนชั้นโท ดำรงตำแหน่งนายแพทย์โท ผู้อำนวยการโรงพยาบาลตาก
๑๘ สิงหาคม ๒๕๐๔	ข้าราชการพลเรือนชั้นเอก ดำรงตำแหน่งนายแพทย์เอก ผู้อำนวยการโรงพยาบาลตาก
๑ พฤศจิกายน ๒๕๑๔	ข้าราชการพลเรือนชั้นพิเศษ ดำรงตำแหน่งนายแพทย์พิเศษ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลตาก

เนื่องจากความสำคัญเกี่ยวกับสถาบันการแพทย์ของโรงพยาบาลประจำจังหวัดตาก และเนื่องจากความสามารถ และความโอบอ้อมอารีทำงานได้ผลจริงจังของตัวนายแพทย์ผู้อำนวยการ ทางการ ก.พ. จึงได้พิจารณาอนุมัติให้อัตรานายแพทย์ผู้อำนวยการโรงพยาบาลประจำจังหวัดตาก เลื่อนเป็นชั้นพิเศษตั้งแต่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๑๔ นับว่านายแพทย์ ปรีชา ตันติเวสส ได้เป็นผู้อำนวยการชั้นพิเศษคนแรกของโรงพยาบาลแห่งนี้

ในโอกาสที่นายแพทย์ ปรีชา ตันติเวสส จะได้รับการพิจารณาคัดเลือกให้เป็นข้าราชการพลเรือนชั้นพิเศษครั้งนี้ ได้รับความสนับสนุนจาก ฯพณฯ พล. ต.ต. สง่า กิตติขจร คุณอุดร ตันติสุนทร (อดีต ส.ส. จังหวัดตาก) คุณแสวง พูลสุข (อธิบดีกรมชลประทาน) นายแพทย์เชิด โทณะวณิก (อธิบดีกรมการแพทย์) นายชูชัย สุวรรณรังษี (ผู้ว่าราชการจังหวัดตาก) นายแพทย์ นิพนธ์ สุวัฑฒนา (รองอธิบดีฝ่ายวิชาการกรมการแพทย์) และจากบรรดาท่านผู้มีเกียรติและญาติมิตรอีกหลายท่านได้ร่วมแรงกันให้ความช่วยเหลือ นับว่าเป็นโชคดียิ่งของ นายแพทย์ ปรีชา ตันติเวสส อย่างหนึ่ง

นายแพทย์ ปรีชา ตันติเวสส สอบชิงทุนของ I.C.A. ได้ และไปศึกษาวิชาศัลยกรรมทั่วไป และดูงาน ณ สหรัฐอเมริกา กำหนด ๑ ปี ระหว่างปี ๒๔๙๙ — ๒๕๐๐

นายแพทย์ ปรีชา ตันติเวสส เป็นชาวลพบุรีแท้ ๆ แต่ในที่สุดได้ตัดสินใจตั้งหลักฐานถาวรอยู่ที่จังหวัดตาก โดยได้เข้าสู่พิธีมงคลสมรสกับ น.ส. พิศวาท วงศ์เสรี พยาบาลตาก ซึ่งเป็นชาวเมืองตากแท้ ๆ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๑ ทั้งนี้หลังจากที่ได้ใช้เวลาดูอุปนิสัยใจคอซึ่งกันและกันมานานพอสมควร และคุณพิศวาทก็จบพยาบาลจากศิริราชแห่งเดียวกับนายแพทย์ ปรีชา ตันติเวสส เหมือนกัน พยานรักของสามีภรรยาคู่นี้ คือ.—

๑. *เด็กชายดิถี ตันติเวสส* (*๓๑ กรกฎาคม ๒๕๐๓*)

๒. *เด็กหญิง มธุรส ตันติเวสส* (*๒๙ กันยายน ๒๕๐๕*)

๓. *เด็กหญิง มโนรถ ตันติเวสส* (*๙ มีนาคม ๒๕๐๘*)

นับว่านายแพทย์ ปรีชา ตันติเวสส มีทายาทช้าไปหน่อย

โดยปกตินายแพทย์ ปรีชา ตันติเวสส เป็นคนมีสุขภาพอนามัยดี และพยายามรักษาตัวเป็นอย่างดีตลอดเวลา ได้อุปสมบทในบวรพุทธศาสนา ณ พัทธสีมาวัดป่าธรรมโสภณ

จังหวัดลพบุรี เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๘ รวม ๑ พรรษา โดยมี เจ้าประคุณหลวงพ่อฉาย สุวรรณศร เจ้าอาวาส เป็นพระอุปัชฌาย์

เมื่อเดือนธันวาคม ๒๕๑๐ ถึงกุมภาพันธ์ ๒๕๑๑ รวม ๓ เดือน นายแพทย์ ปรีชา ตันติเวสส ได้รับการแต่งตั้งจากกรมการแพทย์ให้เป็นหัวหน้าหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ออกไปปฏิบัติงานชายแดนที่อำเภอเขมราฐ จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อครบกำหนดเวลาการปฏิบัติงาน ได้เดินทางกลับมาถึงนครหลวง ฯ ก็รู้สึกไม่สบาย มีอาการแน่นอึดอัดเมื่อรับประทานอาหารอิ่ม และเหนื่อยง่าย ได้เข้าไปรับการตรวจที่โรงพยาบาลศิริราช แพทย์ผู้ตรวจพบว่าอาการดังกล่าวเกิดจากเส้นเลือดเข้าสู่หัวใจอุดตัน ต้องพักรักษาตัวที่ศิริราช ๒ เดือนเศษ ถึงได้กลับไปปฏิบัติงานที่โรงพยาบาลตากได้ตามเดิม แต่ก็ต้องกินยาตามที่แพทย์ผู้สั่งการรักษาแนะนำอยู่ตลอดเวลา

สำหรับเครื่องราชอิสริยาภรณ์และเหรียญตราต่าง ๆ ที่นายแพทย์ ปรีชา ตันติเวสส ได้รับพระราชทานมีดังนี้.—

๕ ธันวาคม	๒๔๙๙	จัตุรถาภรณ์มงกุฎไทย
๕ ธันวาคม	๒๕๐๗	จัตุรถาภรณ์ช้างเผือก
๕ ธันวาคม	๒๕๑๑	ตริตราภรณ์ช้างเผือก
๑๒ สิงหาคม	๒๕๑๒	เหรียญกาชาดสมนาคุณชั้นที่ ๓
๑๙ กรกฎาคม	๒๕๑๔	เหรียญพิทักษ์เสรีชน ชั้น ๒

ปกตินายแพทย์ ปรีชา ตันติเวสส เป็นคนรักลูกรักเมีย รักญาติ รักเพื่อนฝูง รักสุขภาพของตัวเอง แต่เมื่อถึงคราวก็เป็นผู้เสียสละอย่างแรงกล้าต่อหน้าที่ราชการ ในตอนปลาย ๆ ของชีวิต เคยบ่นท้อถอยในงานที่ทำ เพราะเหลือแพทย์ที่ลงแรงงานเพียงสามคนเท่านั้น โดยรวมทั้งตัวเองด้วย ต้องทำงานรักษาพยาบาลคนไข้ ต้องทำการผ่าตัด เพื่อช่วยชีวิตคนไข้ด้วยตัวเองแทบจะตลอด ๒๔ ชั่วโมง หลาย ๆ วันติด ๆ กัน จนเห็นว่าเหลือกำลังจะไปไม่รอดจึงได้รามือลงไปบ้าง ทำเท่าที่จะทำได้ พยุงสถานการณ์รอการบรรจุแพทย์เพิ่มเติมมาช่วยในอนาคต

ประมาณเดือนมกราคม ๒๕๑๕ นายประจักษ์ ตันติเวสส ที่ชายคนที่สามถึงแก่กรรมที่ลพบุรี และต่อมา พลเรือโท ปีติ ตันติเวสส พี่ชายคนที่สี่ก็ล้มป่วยด้วยโรคหัวใจซึ่ง

เป็นโรคเดียวกับที่ตนเคยเป็นคือเส้นเลือดเข้าสู่หัวใจอุดตัน นายแพทย์ ปรีชา ตันติเวสส ซึ่งกำลังดีใจจากการได้รับการโปรดเกล้าให้เลื่อนเป็นข้าราชการพลเรือนสามัญชั้นพิเศษ แต่ยังระทมด้วยงานในหน้าที่ ต้องถูกคุกคามทางอารมณ์ เพราะความเป็นอยู่ของพี่ชายสองคน จนเกิดอาการไม่สะบายอีก จากคำบอกเล่าที่จำได้ว่า มีความรู้สึกเสียว ๆ ซ่า ๆ แน่น ๆ ในทรวงอก โดยเฉพาะหน้าอกด้านขวาและเหนื่อยง่าย ในที่สุดได้ตัดสินใจเข้าไปรับการตรวจสอบอาการอันผิดปกติของร่างกายที่ศิริราชอีกครั้งหนึ่ง เมื่อวันที่ ๙ มีนาคม ๒๕๑๕ โดยนายแพทย์สุเอ็ด คชเสนี เป็นผู้ตรวจรักษา การตรวจครั้งนี้ไม่พบอะไรที่ผิดปกติ ในที่สุดก็ออกจากโรงพยาบาลศิริราช และประกอบกับเป็นระยะเวลาของการปิดเทอมปลายปี จึงได้รับลูกชายกลับไปพักผ่อนที่จังหวัดตากต่อไปประมาณกลางเดือนมีนาคม ๒๕๑๕

ตามข่าวว่า นายแพทย์ ปรีชา ตันติเวสส มีอาการปกติดีตลอดเวลาหลังจากที่ออกจากโรงพยาบาลศิริราชไปแล้ว เช้าวันที่ ๖ เมษายน ๒๕๑๕ ก็ยังได้ออกไปตรวจความเรียบร้อยตามปกติที่ได้เคยปฏิบัติมาในบริเวณเรือนไข้และรอบโรงพยาบาล ตลอดจนดูแลทางโรงครัวเกี่ยวกับการจัดเตรียมอาหารสำหรับรับรองนิสิตจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัยซึ่งได้ไปเยี่ยมโรงพยาบาลตาก และในตอนสายวันเดียวกันนี้ภรรยาและบุตรได้ไปธุระในตลาดจังหวัดตาก นายแพทย์ ปรีชา ตันติเวสส นอนพักผ่อนอยู่ที่บ้านแต่ผู้เดียว

ประมาณเวลา ๑๐.๐๐ น. ภรรยาและลูกกลับมาจากตลาดมาถึงบ้านพัก ได้พบกับความวิปโยคอย่างใหญ่หลวงแสนสาหัส เมื่อได้พบเห็นร่างของนายแพทย์ ปรีชา ตันติเวสส เลื่อนลงไปนอนอยู่กับพื้นห้องรับแขกทางด้านปลายเท้า

จับดูตัวเย็นเฉียบ ! ชีพจรหยุดเต้นเสียแล้ว

พระท่านว่า ของทุกอย่างในโลกล้วนเป็นอนิจจังไม่ควรใยดีให้มากนัก แต่การสูญเสีย นายแพทย์ ปรีชา ตันติเวสส คนที่มีอุปนิสัยอารีอารอบในหมู่ญาติมิตร หมอที่โอบอ้อมอารีของประชาชนชาวเมืองตาก ผู้อำนวยการโรงพยาบาลที่ดีเยี่ยม

คนหนึ่งของกรมการแพทย์ ข้าราชการที่ซื่อตรงต่อหน้าที่คนนี้ถึงสิ้นชีวิตลง จะให้อดกลั้นอาลัยอาวรณ์ไว้ได้อย่างไร และนายแพทย์ ปรีชา ตันติเวสส ก็เพิ่งลุวัย ๔๕ ปี ของอายุขัย นับว่ายังหนุ่มแน่นมาก ควรจะมีชีวิตบำเพ็ญกรณีต่อไปอีก สัก ๑๐ ปี เป็นอย่างน้อย

นรชาติวางวาย มลายสิ้นทั้งอินทรีย์
สถิตทั่วแต่ชั่วดี ประดับไว้ในโลกา ฯ

เรียบเรียงโดย

พี่ น้อง และญาติมิตร

๗ กันยายน ๒๕๑๕

จดหมายฉบับสุดท้าย

๔๗/๕ ซอยจอมพล

ถนนลาดพร้าว นครหลวง ฯ ๙

วันที่ ๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๑๖

ปรีชา น้องรัก

ไม่คิดเลยว่า **วันที่** ๑๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๑๕ จะเป็นวันสุดท้ายที่เราได้เห็นหน้ากัน ยังจำได้ดีว่าวันนั้นหมอไปหาที่บ้านลาดพร้าวหลังจากออกจากศิริราชพยาบาลแล้วจะกลับเมืองตากพร้อมกับตาตุ้ย[๑] พวกเรายังได้รุมถามกันเลยว่าหายดีแล้วหรือ หมอบอกว่าอาการเสียว ๆ ซ่า ๆ แน่น ๆ ข้างอกซีกขวายังมีอยู่ แต่อาจารย์หมอสุเอ็ด คชเสนีตรวจไม่พบอะไรเลย จึงคิดว่าให้ไปพักผ่อนชั่วคราวอาจจะดีขึ้นหรือหายได้ หรือมิฉะนั้นก็ admit อีกถ้ามีอะไรผิดปกติเกิดขึ้น อนิจจา ! ประมาณวันที่ ๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๑๕ แอ๊ด[๒] เขามีอาการกระวนกระวาย และเมื่อพี่ต้องไป check ที่คุณหมอชมพูนุช อ่องจริต เขาจึงถือโอกาสวานคุณหมอชมพูนุช[๓] บอกกับพี่ว่า หมอเสีย ๆ แล้วเมื่อวันที่ ๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๑๕ เขาไม่กล้าบอกพี่เองเพราะกลัวจะ shock แต่เมื่อเป็นไปดังนี้ พี่เองกลับไม่ shock หาใช่ว่าพี่มีความคิดถึงผูกพันต่อหมอน้อยเกินไปก็หาไม่ เรื่องมันยาวหน่อยจะเล่าให้ฟัง

หมอยังคงจำได้ว่า ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๙๒ หมอได้วานพี่ผูกดวงชาตา โดยใช้**วัน**เกิดที่ ๑๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๖๙ ตรงกับ ณ วัน ๒ ฯ ๕ ๑๑ ค่ำ ปีขาล จ.ศ. ๑๒๘๘ เวลา ๑๗.๒๐ (ลพบุรี) ผูกแล้วจะเกิดปรากฏการณ์ดังนี้



ราศีจักร

ลั ๑๑ ๑๖/๐๐

อ. ๕ ๒๔/๑๐

จ. ๗ ๑๙/๐๕

ประกอบด้วย

ราชาฤกษ์ ที่ ๒๖

นวางคจักร



---

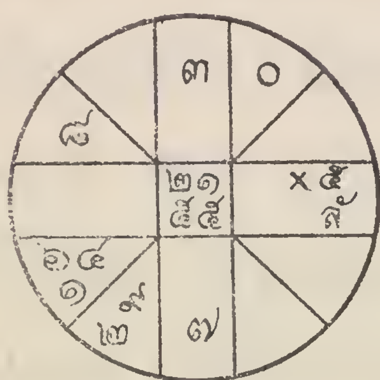
๑. เด็กชายดิถี ตันติเวสส

๒. นางนิ่มนวล ตันติเวสส ภรรยาพลเรือโท ปีติ ตันติเวสส

๓. อาจารย์ พ.ญ. ชมพูนุช อ่องจริต

ดวงชาตาดวงนี้ใช้กันมานมนาน ทายไม่ใคร่จะถูก จำได้ว่าพยากรณ์ใกล้เคียงหนเดียวเท่านั้น คือเมื่อหมอจบการศึกษาจะรับปริญญาตอนปลายปี พ.ศ. ๒๔๙๔ ต่อ พ.ศ. ๒๔๙๕ ตอนนั้นพี่อยู่ลอนดอนได้ท้วงมาว่าผลการศึกษาจะไม่ค่อยดี ซึ่งก็บังเอิญเป็นจริง ที่ทายได้ใกล้เคียงก็เห็นจะเป็นเพราะฟลุ้กหรือบังเอิญมากกว่ากระมัง

ต่อมาเมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๓ นี้เอง หมอไปค้นได้ว่า เมื่อสมัยอยู่โรงเรียนสามัญได้ใช้วันเกิดเป็นวันที่ ๘ กันยายน พ.ศ. ๒๔๖๙ ซึ่งตรงกับ ณ วัน ๔ ๆ๑๐ ค่ำ ปีขาล จ.ศ. ๑๒๘๘ เพลา ๑๗.๒๐ จึงได้ลองผูกดวงชาตาดูใหม่ ซึ่งจะได้ผิดแผกไปจากเดิมดังนี้



ราศีจักร

ลัคนา มังกร $\frac{๑๒}{๓๐}$

เกาะ จตุตฺถนวางค์ (๓) ทุติย ตรียางค์ (๖)

เกี่ยว ศรวณ ฤกษ์ที่ ๒๒

ประกอบไปด้วย ภูมิปาโล แห่งฤกษ์

นามกำเนิด ๖ นามทักษา ๔ นามปี ๓



นวางคจักร

อ. ๔/๒๑—๕๕	ศ. ๔/๐๒—๐๐
จ. ๕/๐๗—๓๐	ส. ๖/๒๕—๔๐
ภ. ๐/๒๔—๕๐	ร. ๒/๑๙—๔๖
ว. ๔/๑๙—๐๐	ก. ๕/๐๔—๔๕
ช. ๙/๒๗—๕๐	ม. ๑๑/๐๓—๐๖

อาทิตย์อุทัย ๐๖๐๗/๔ $\frac{๒๑}{๒๕}$

ดวงชาตาดวงนี้เมื่อผูกใหม่ ๆ พี่ได้เอาไปให้ผู้ที่สนใจเก็บดวงชาตาแพทย์ และดวงชาตาพยาบาลตรวจดู ท่านผู้นั้น คือ นาวาตรีหญิง ดารา วิภาตแพทย์ คุณดาราคนนี้ดูดวงได้ดีพอใช้ทีเดียว แกบอกทันทีว่าดวงชาตาดวงนี้ ถ้าได้ชั้นพิเศษ (พ.ศ. ๒๕๑๔) ละก็ให้ระวังสุขภาพหลังจากนั้นให้มาก ๆ พี่เองตอนนั้นหยุดเรื่องโหราศาสตร์ชั่วคราวแล้ว บอกจริง ๆ ว่าเชื่อครึ่งไม่เชื่อครึ่ง และไม่คิดว่าจะเป็นอะไรมาก และตั้งแต่คุณดาราบอกแล้วก็ไม่เคยปริปากให้ใครรู้ต่ออีกเลย เก็บเงียบไว้แต่คนเดียวเท่านั้น

เมื่อหมอได้รับแต่งตั้งบรรจุเป็นชั้นพิเศษเมื่อ ๑ พ.ย. ๑๔ พี่เองก็ดีใจด้วยอย่างมากมายสุดพรรณนา และชักจะลืมเรื่องเคราะห์ร้ายเสียแล้ว เพราะคุณดาราแกใช้คำว่า "ต่อไป" ซึ่งคิดว่าควรจะเป็นเวลาติด ๆ กัน จนกระทั่งขึ้นปีใหม่ พ.ศ. ๒๕๑๕ จนหมอ admit ที่ศิริราช จนหมอออกจากโรงพยาบาลในประมาณ ๑๕ มีนาคม ๒๕๑๕ จนหมอกลับไปเมืองตากใน ๒๐ มีนาคม ๒๕๑๕ พี่เองบอกจริง ๆ ว่าคลายกังวล คิดว่าคุณดาราพลาดเสียแล้วในคราวนั้น

แต่อนิจจา ! คุณดารา วิภาตแพทย์ ทายไม่พลาด เพียงแต่ล่าไปหน่อยเท่านั้นเอง

ดังได้เล่าให้ฟังมานี้ นี่เป็นวาระแรกที่พี่เพิ่งเผยว่าได้รู้ล่วงหน้ากลาย ๆ ถึงชาตากรรมของหมอ จึงทำให้ไม่ shock อย่างพี่เอ๊ดเขาคาดคิดกลัวไป ที่ไม่บอกก็เพราะกลัวใคร ๆ จะเป็นทุกข์ไปเปล่า ๆ ถ้ามันเกิดไม่เป็นจริง

แต่มีอยู่ในโอกาสที่เศร้ารุนแรงกว่าการรับข่าวหมอสิ้นชีวิตก็คือ เมื่อ ๘ เมษายน ๒๕๑๕ พี่รับจดหมายของหมอ ๑ ฉบับเป็นฉบับสุดท้ายลง ๕ เมษายน ๒๕๑๕ บรรยากาศในจดหมายนั้นแจ่มใสสดสวย เพราะหมอเขียนระบายความดีใจความเบาใจมาอย่างเต็มที่ในการที่ได้รับทราบว่าตาตุ้ยลูกชายคนโตสอบไล่ชั้น ปศ. ๖ ขึ้นชั้น ปศ. ๗ ได้ พี่รู้ว่านั่นคือสิ่งหนึ่งที่หมอคอยอยู่ตลอดเวลา และก็คิดว่าเป็นข่าวดีอันหนึ่งที่ช่วยให้หมอจากไปอย่างนอนตาหลับจริง ๆ

ดวงชาตาของหมอนี้ไม่สงวนลิขสิทธิ์ นักโหราศาสตร์ที่สนใจจะนำไปใช้ประกอบการศึกษาได้ตามสมควร

เมื่อ ๑๖ มกราคม ๒๕๑๕ วันนั้นเป็นวันถ่ายทอดทีวีชิงแชมเปี้ยนโลก ระหว่างโจฟราเซีย กับนักมวยชั้นต่ำคนหนึ่ง พี่เองนอนเจ็บในอกอยู่ตั้งแต่เช้ามืดจนเย็น ๑๘.๐๐ น. ตอนนั้นแหละจึงได้มีความรู้ว่าอาการเส้นเลือดเข้าหัวใจอุดตัน (Coronary Infarction) มันเป็นอย่างไร ไม่รู้มันปวดตรงไหนแน่ เพราะมันมีถึงสามมิติ คือ ซ้ายขวา – หน้าหลัง – บนล่าง มันปวดทางซีกซ้ายของอกจนเหงื่อกาฬแตกจะเป็นลม นายแพทย์นาวาเอก บรรยงค์ ถาวรามร โทรศัพท์มาอำนวยการว่า ให้ใช้อมเม็ดไนโตรกลิสเซอรีนใต้ลิ้น พอมไป

๒—๓ เม็ด จึงค่อยยังชั่ว แต่ก็ไม่หาย ดูมวยจนเลิกจนเย็นประมาณ ๑๘.๐๐ น. ถึงได้หายอาการปวด นั่นแหละจึงได้มีความรู้ว่าที่หมอกลับจากอำเภอเขมราฐ จังหวัดอุบลราชธานี หลังจากไปออกสนามรักษาชาวบ้านแล้ว ๓ เดือน ต้องมา admit ที่ศิริราชพยาบาลตั้ง ๒ เดือนครึ่ง อาการมันเป็นอย่างไร แต่ของพี่ admit ตั้งแต่ ๑๗ มกราคม ๒๕๑๕ จนถึง ๑๖ มีนาคม ๒๕๑๕ เดชะบุญได้คุณหมอนาวาเอก บรรยงค์ ถาวรามร ที่โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า คุณหมอชมพูนุช อ่องจริต และคุณหมอเรือเอก ดำรงศักดิ์ เลียงประยูร ช่วยกันปล้ำปลุก จึงรอดมาจนมีโอกาสเขียนจดหมายฉบับนี้ได้

จำได้ว่าในเดือน มกราคม ๒๕๑๕ หมอไปเยี่ยมพี่ถึงสามครั้ง ครั้งที่สามนั้งพูดคุยกันในห้อง ไอ.ซี.ยู. ห่างกันสัก ๒ วาเห็นจะได้ เพราะหมอกำลังเป็นหวัดอย่างแรงตอนนั้น

ตอนปลายเดือน กุมภาพันธ์ ๒๕๑๕ หมอก็ยังขยันขึ้นล่องระหว่างกรุงเทพ ฯ กับตาก และแวะไปเยี่ยมที่โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้าทุก ๆ เที่ยว ตอนหลัง ๆ ได้ยินหมอบ่นว่า แน่นเสียวซ่าทางทรวงอกเบื้องขวา และเหนื่อยง่าย ในที่สุดตอนต้น ๆ เดือน มีนาคม หมอก็ตัดสินใจ admit ที่ศิริราชพยาบาล ดูเหมือนจะเข้าอยู่ในความดูแลของอาจารย์ นายแพทย์ สุเอ็ด คชเสนี ระหว่าง admit ก็ออกมาเที่ยวได้เพราะอาการไม่ถึงล้มหมอนนอนเสื่อ หมอบอกว่าคุณหมอสุเอ็ดตรวจไม่พบอะไรเลย พี่เองก็ดีใจแทน แต่กระนั้นทั้ง ๆ ที่พี่ไม่ได้เป็นแพทย์พี่ก็อดสงสัยไม่ได้ว่า ถ้าไม่มีอะไรผิดปกติเลยจริง ๆ ทำไมมันแน่น ทำไมมันเสียว ทำไมมันซ่า และทำไมมันเหนื่อยง่าย ความรู้สึกต่าง ๆ ดังกล่าวทำไมมารวมกันเป็นอยู่ในทรวงอกทางขวาซีกเดียว มันน่าจะมีอะไรสักอย่างแน่ แต่พี่เองขณะนั้นก็ต้องนอนแบบอยู่กับเตียง ประกอบกับเมื่อ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๕ มีอาการแซกซ้อน คือหัวใจเต้นแรง และหอบเพราะน้ำท่วมปอด ต้องให้อ๊อกซิเย่น ต้องเข้าเครื่องแสดงกร๊าฟการเต้นของหัวใจ และต้องให้น้ำเกลือด้วยเป็นเวลาถึง ๑๕ วันเต็ม ความคิดที่จะเอาดวงชาตาของหมอไปให้เพื่อนพยากรณ์ก็เลยต้องระงับไปโดยปริยาย เพราะพี่ต้องต่อสู้เพื่อตัวเองอยู่ตลอดเวลาเหมือนกัน ในที่สุดพี่เองก็หายเป็นปกติและออกจากโรงพยาบาลกลับบ้านเมื่อ ๑๖ มีนาคม ๒๕๑๕ และหมอก็ออกจากโรงพยาบาลในเวลาใกล้ ๆ

กัน ทั้ง ๆ ที่ว่านายแพทย์อยากให้อยู่ดูอาการอีกสัก ๒—๓ วัน แต่หมอรักลูกเกินไปยิ่งกว่าจะรอได้ ไม่ยอมให้ลูกกลับบ้านเอง ต้องพากันกลับบ้านทั้งครอบครัว โดยรับคำแนะนำไปด้วยว่าให้พักผ่อนมาก ๆ และแล้วหมอก็กลับขึ้นไปเมืองตากเมื่อ ๒๐ มีนาคม ๒๕๑๕

ต่อจากนั้นอีกเพียง ๑๘ วัน หมอก็จากเราทุกคนไปอย่างไม่มีโอกาสได้มาพบปะสนทนาวิสาสะกันอย่างเคยได้อีก

จดหมายฉบับนี้เขียนขึ้นด้วยความรู้สึกสัมพันธ์อันแน่นแฟ้นลึกซึ้ง หากวิญญาณมีจริง ขอหมอได้รับทราบข้อความที่ระบายจากใจแท้ ๆ ของพี่ในคราวนี้ด้วย

คิดย้อนไปถึงสมัยเยาว์วัย เราไม่ค่อยสนิทกันนัก เพราะอายุที่ต่างกัน ๙ ปี กีดกันไม่ให้ได้อยู่ร่วมวิสาสะกันตามที่ควร ขณะที่หมอเติบโตอยู่ ณ ลพบุรี พี่เองก็เติบโตอยู่ในโรงเรียนอัสสัมชัญและต่อมาในโรงเรียนนายเรือ ในโอกาสที่หมอเข้าเรียนแพทย์เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๑ พี่เองเป็นเรือโทไปจมอยู่กลางดงมาเลเรียที่เกล็ดแก้ว และตลอดมาจนหมอสำเร็จรับปริญญาเป็นนายแพทย์ พี่และครอบครัวก็ไปอยู่เสียอีกมุมโลกที่กรุงลอนดอน แต่อย่างไรก็ตามสายสัมพันธ์ของการเป็นพี่น้องร่วมท้องและความถูกอัธยาศัยกันเป็นพิเศษ ทำให้เราสนิทสนมกันได้ง่ายในเวลารวดเร็วเมื่อโอกาสมาถึง

พี่เคยไปเมืองตาก ๒—๓ หนเฉพาะตัวเองเท่านั้น ยังเสียดายที่ไม่ทันได้มีโอกาสพาแอ๊ดเขาไปเที่ยวบ้าง ว่าจะ ๆ มาหลายปีก็จนพอดีไม่มีหมออยู่พบคอยต้อนรับที่เมืองตากเสียแล้ว

อย่างไรก็ตามถ้าหมอไม่มีคุณสมบัติจริง ๆ แล้ว ทางการ ก.พ. ก็คงไม่ยอมขยายอัตราผู้อำนวยการโรงพยาบาลประจำจังหวัดตากให้เป็นชั้นพิเศษ พี่ได้ทราบข่าวน่าชื่นชมว่า ในการเลี้ยงฉลองชั้นพิเศษของหมอที่เมืองตากนั้น หมอได้ทำพลาสติกของชำร่วยไว้แจกแขกถึง ๔๐๐ ชิ้น แต่เอาจริงเข้าปรากฏว่าจำนวนไม่พอขาดไปประมาณถึง ๑๐๐ ชิ้น แปลว่ามีคนสมัครเองนอกบัญชีเชิญถึงประมาณ ๑๐๐ คน จำนวนนี้จะแปลเป็นว่ามาเพราะต้องการของแจกคงไม่ใช่แน่ เพราะของแจกไม่มีราคาค่างวดอะไร พี่ว่าคนที่มาเหล่านั้นเป็นเพราะศรัทธาสนิทสนม และเคารพรักนายแพทย์ผู้อำนวยการโรงพยาบาลประจำจังหวัดตากมากกว่าอย่างอื่นทั้งสิ้น นัยว่าการเลี้ยงฉลองชั้นพิเศษของหมอนับเป็นงานที่ใหญ่โตเป็นประวัติการณ์ของจังหวัดตากได้งานหนึ่งในรอบหลาย ๆ ปีมานี้

ในหมู่ญาติพี่น้องเรา ¹สุดาเป็นตัวแทนสาธยายออกถึงคุณความดีของหมอ ได้เคยพรรณนาเป็นจดหมายไปถึงพี่ตั้ง ๒ หน้ากระดาษ เอามาเล่าอีกครั้ง ณ ที่นี้ก็จะกลายเป็นการยกย่องกันเองจนเกินไป ขอให้เก็บไว้ในซองที่จะอยู่เก็บไว้ต่อไปอีกชั่วกาลนานเถิด สำหรับพี่เองอดไม่ได้ที่จะกล่าวแถมสักนิดในที่นี้ว่า ถ้าไม่ได้ความอนุเคราะห์จากหมอแล้ว บ้านที่เป็นหลังแรกในชีวิตและเข้าใจว่าจะเป็นหลังสุดท้ายด้วยนั้น คงจะไม่สำเร็จเป็นรูปร่างเรียบร้อยขึ้นมาแน่นอน พี่เองตอนอยู่โรงเรียนนายทหารเรือ พานักเรียนนายทหารไปศึกษาภูมิประเทศตามจังหวัดต่าง ๆ ได้พบนายแพทย์ผู้อำนวยการของโรงพยาบาลจังหวัดนั้น ๆ พอท่านรู้ว่าเป็นพี่ชายหมอปรีชา ตันติเวสส ทุกท่านได้แสดงอาการสนิทสนมรับรองพี่เป็นอย่างดีพิเศษทุกรายไป นี่นับว่าเพราะบารมีของหมอ หมอเป็นคนดีจริง ๆ ในหมู่เพื่อนฝูงแน่นอน

พี่ยังจำได้ดีว่า ประมาณกลาง พ.ศ. ๒๕๑๔ พี่ไม่สบายเป็นโรคเวียนศีรษะอย่างแรง หมอรู้เข้าก็รีบฝากฝั่งต่อคุณหมอ พันโท อัศวิน เทพาคำ ที่โรงพยาบาลสมเด็จพระมงกุฎเกล้า ซึ่งคุณหมออัศวินก็ได้รีบบริการรักษาพยาบาลให้เป็นอย่างดี จนกระทั่งกลับมีอาการปกติอยู่ทุกวันนี้ และ ²ตาเพ็ดหลานชายไม่สบาย หมอก็รีบฝากฝั่งนายแพทย์ ดุสิต สุทราญ ที่โรงพยาบาลสงฆ์ ซึ่งก็ช่วยบริการรักษาพยาบาลให้เป็นอย่างดีเยี่ยมเช่นกัน ทั้งนี้ เป็นตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่าหมอป๊อบปิวล่าในหมู่เพื่อน อาชีพเดียวกันเพียงไร และตอนที่พี่เจ็บอยู่โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า คุณหมอ นาวาเอก ประมุข สรรกำเนิด ซึ่งเป็นแพทย์รุ่นเดียวกับหมอก็ได้แสดงความเอาใจใส่อารีอารอบต่อพี่เป็นพิเศษจริง ๆ เหล่านี้นับว่าเป็นบารมีความดีของหมอแท้ ๆ

อย่างไรก็ตาม ขอหมออย่าได้เป็นห่วงทางครอบครัวจนเกินไปเลย ความเศร้าโศกเสียใจอาลัยอาวรมณ์นั้นถมทวีคูณอยู่ก็จริง แต่หมอมาดีและไปดี ที่ว่าไปดีก็คือสังเกตดูว่าขณะจะจากไปนั้นคงจะไม่ทรมานอะไรเลย รู้สึกว่าจะไปอย่างฉับพลัน การนี้เป็นลักษณะของคนมีบุญ กรรมเก่าแต่ชาติก่อนคงจะดีเท่าเทียมกับกรรมดีที่หมอสะสมไว้มากมายในชาตินี้ จึงได้ส่งผลให้ปรากฏดังกล่าว นอกจากนั้นหลักฐานที่รวบรวมไว้ให้แก่ลูกซึ่งแม้ยังเล็กก็

---

๑. นางสุดา ประเสริฐวงศ์
๒. นายไกรฤกษ์ ตันติเวสส

พอสมควรที่พิศวาทจะประคับประคองทั้งสามคนไปจนโตได้อย่างสบาย และพวกเราทั้งลุงทั้งพี่ป้าน้าอาก็พร้อมใจกันร่วมมือดูแลหลานต่อไปเต็มตามความสามารถของเรา โดยเฉพาะตุ้ยนั้นพี่ขอรับรองว่าจะไม่ทิ้งแกเป็นอันขาด ด้วยเหตุนี้ถ้าหมอมีวิญญาณรู้ได้โดยวิถีทางใดก็ดี ขอให้สิ้นห่วงใยได้แล้ว และอีกประการหนึ่งพี่พิจารณาดูเห็นว่าพิศวาทเขาก็พอจะดำเนินการต่อไปได้อย่างสะดวก สงสารแต่ที่แกใจอ่อนมาก ก่นแต่คิดถึงหมออยู่ไม่วายเลย

คนอย่างหมอนี่เป็นอภิชาตบุตรโดยแท้ ซึ่งพี่จะขอทบทวนอีกครั้งว่า แต่เล็กแต่น้อยจนเติบใหญ่ หมอเป็นเด็กดีไม่เคยทำความหนักใจให้แก่ผู้ใหญ่ เรียนดีจนได้เป็นนายแพทย์ ทำคุณประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติ โดยเฉพาะเมืองตาก ได้อุปสมบทในพระบวรพุทธศาสนา (ซึ่งพี่เองยังไม่มีโอกาสโดยที่อายุไม่ครบบวชสักที) โอบอ้อมอารีต่อญาติและมิตรและประการสุดท้ายก็คือ ได้ประคองแม่ไว้ในอ้อมแขนเมื่อแม่ผ่อนอัสสาสะเฮือกสุดท้าย เหล่านี้ควรแก่คุณสมบัติของอภิชาตบุตรโดยแท้มิใช่หรือ

"แต่คนดีที่พระเจ้ารักนั้นมักจะสิ้นชีวิตเร็วเกินไป"

เรื่องที่จะพรรณนาถึงหมอนั้นมีอีกมากมายนัก แต่เกรงใจที่จะเปลืองหน้ากระดาษและเกรงใจผู้อ่านท่านจะเบื่อว่ามีแต่เรื่องส่วนตัว ไม่ได้ประโยชน์แก่คนอื่น ๆ เลย เท่านี้ก็คิดว่าพอเป็นสังเขปของความรักอาลัยจากพี่ชายคนที่ ๔ ของหมอในโอกาสสุดท้ายแล้ว.

โคลงในนิราศนรินทร์ บทที่ ๑๓๙ มีข้อความจะเปรียบเทียบกันได้ดังนี้ :—

ฯลฯ

เมรุชุบสมุทรดินลง เลขแต้ม
อากาศจักจารผจง จารึก พอฤๅ

ฯลฯ

ขอให้หมอที่รักจงไปสู่สุคติภพโดยควรแก่คติวิสัยด้วยเถิด

ด้วยรักและอาลัยอย่างยิ่ง

พลเรือโท ปีติ ตันติเวสส

พ่อเตือนลูก

บ้านบุณยรักษ์ สุโขทัย

วันที่ ๑๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๑๐

โกศล ลูกรักของพ่อ

เมื่อพ่อ ส่งลูกขึ้นรถไฟพิษณุโลกแล้วก็เดินทางกลับบ้านพร้อมด้วยแม่และน้อง ๆ การเดินทางกลับไม่เหมือนตอนเดินทางมาส่งลูก ทุกคนบ่นคิดถึงลูกตลอดทาง โดยเฉพาะแม่ของเจ้ามีการแสดงออกว่า มีการคิดถึงลูกมากเป็นพิเศษ ข้อนี้เป็นเรื่องธรรมดา เพราะมารดาเป็นผู้อุ้มครรภ์มาถึงสิบเดือน ขณะที่ลูกอยู่ในครรภ์นั้น น้ำใจของมารดาต้องเป็นห่วงกังวลอยู่ตลอดเวลา จะกินนอนเดินนั่งต้องระวังอยู่เสมอ มารดากำลังมีครรภ์นั้นกลายเป็นคนสองคนสองใจ คนหนึ่งคือตัวเอง อีกคนหนึ่งคือลูกในท้อง ดูเหมือนว่าจะเป็นห่วงต่อลูกในท้องมากกว่าตนเสียอีก ภายหลังคลอดลูกแล้วก็เอาใจใส่ทนุถนอมเป็นพิเศษ แม่อาจจะสละชีวิตเพื่อลูกได้ทุกอย่าง ความใกล้ชิดของแม่กับลูกนั้นมีมาก พ่อเสียอีกห่างลูกไปหน่อย เพราะชีวิตของพ่อต้องออกนอกบ้าน ต้องทำมาหากินเลี้ยงครอบครัว แต่ใจก็คิดถึงลูกเมียเสมอ หากแต่เวลาไม่ค่อยมีเท่านั้น ธรรมชาติสร้างหญิงให้เป็นแม่ สร้างชายให้เป็นพ่อ ถ้าพ่อแม่ได้ทำหน้าที่ของตนให้สมบูรณ์แล้ว ลูก ๆ ในครอบครัวก็จะสุขสบายมาก สำหรับพ่อนั้นได้สำนึกในข้อนี้เสมอ จึงได้ทนุถนอมลูกมาด้วยดี ลูกทุกคนเห็นการกระทำของพ่ออยู่แล้ว ถึงพ่อไม่พูดลูกก็รู้ได้เอง ขอให้ลูกจงมีความรักพ่อแม่ให้เหมือนพ่อแม่รักลูก ทำตนให้เป็นคนดี ให้แม่ได้รับความชื่นใจ ก็เป็นเรื่องที่พ่อแม่ภูมิใจ แปลว่า พ่อแม่มีลูกดี

พระพุทธองค์ท่านทรงสอนว่า ลูกของพ่อแม่ในโลกนี้มีอยู่สามจำพวกด้วยกัน คือ

๑. อภิชาตบุตร บุตรที่ดีกว่าพ่อแม่

๒. อนุชาตบุตร บุตรที่เสมอกับพ่อแม่

๓. อวชาตบุตร บุตรที่เลวกว่าพ่อแม่

คำว่า **ดีกว่า, เลวกว่า** และ **เสมอตน** นั้น หมายถึง ความคิด ความเห็น ความรู้ ความสามารถ ของบุตรธิดา ถ้าสูงกว่าก็ดีกว่า ถ้าขนาดเดียวกันก็เสมอกัน ถ้าต่ำกว่าก็เลวกว่า

โลกจะเจริญก้าวหน้า ก็เพราะบุตรธิดาของทุกครอบครัวมีฐานะทางความรู้ ความสามารถ ความประพฤติดีกว่าพ่อแม่ ถ้าต่ำกว่าหรือพอเสมอตน ฐานะของโลกก็จะตกต่ำ เพราะความเป็นอยู่ของโลกมาจากความเป็นอยู่ของคน ข้อนี้พ่ออยากให้ลูกได้จำไว้ในใจด้วย

คุณแม่เขาบ่นกลัวลูกจะลำบาก ไม่มีใครดูแลในความเป็นอยู่ ไม่เหมือนกับอยู่ที่บ้าน พ่อได้บอกแม่ของเจ้าว่า "ในเรื่องนี้แม่ไม่ต้องเป็นทุกข์อะไรให้มากนัก เพราะการเลี้ยงลูกนั้น เราต้องเลี้ยงให้เขารู้จักพึ่งตนเอง" ตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ตรัสว่า "**อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งของตน**" การฝึกตนให้รู้จักพึ่งตนเอง เป็นเรื่องสำคัญมาก เด็ก ๆ ที่อยู่ภายใต้อ้อมอกของพ่อแม่ มีคนใช้คอยตามใจต้องการอะไรมีผู้ทำให้ทุกอย่าง โตขึ้นทำอะไรไม่เป็น ก็กลายเป็นบุคคลประเภทอ่อนแอไปได้ง่าย จงดูสัตว์เดรัจฉาน เช่น ไก่ เป็นต้น เมื่อลูกยังเล็ก ๆ แม่เขี่ยดินพบอาหารก็ร้องให้ลูกมากิน แต่เมื่อลูกโตพอเขี่ยดินหากินเองได้แล้ว แม่จะปล่อยให้หากินเองตามชอบใจ นี่คือวิธีการสอนลูกให้รู้จักพึ่งตนเอง สัตว์ทำตามธรรมชาติ มนุษย์ต้องทำให้ดีกว่าสัตว์เดรัจฉาน เมื่อพ่อพูดให้ฟังอย่างนี้ ดูอาการของแม่ค่อยสดชื่นขึ้นหน่อย แต่ก็ยังไม่วายวิตกกังวล นี่แหละ ความรักทำให้เป็นทุกข์ ขอให้เจ้าได้เข้าใจในความหมายของเรื่องนี้ไว้ด้วย

เมื่อลูกได้รับจดหมายฉบับนี้ เจ้าคงเดินทางถึงพระนคร และได้พักผ่อนเรียบร้อยแล้ว ลูกอาจจะนึกสงสัยว่าทำไมพ่อจึงส่งเจ้าไปพักที่วัดกับท่านพระครู ไม่ได้ให้ไปอยู่หอพัก ซึ่งสะดวกสบายกว่าการพักที่วัด พ่อจึงใคร่ขอทำความเข้าใจกับลูกในเรื่องนี้สักเล็กน้อย

กรุงเทพพระมหานคร เป็นนครใหญ่ มีคนอยู่มากมาย มีทั้งดีทั้งเสีย มีทั้งสิ่งมีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ เป็นสถานที่ ๆ อาจทำให้คนดีก็ได้เสียก็ได้ ลูกยังเป็นคนในวัยอ่อน ยังอ่อนต่อทุกสิ่งในโลก จิตใจก็ยังไม่เข้มแข็งเพียงพอ กับเด็กยังชอบความสนุก

สนาน ถ้าขาดการควบคุมก็จะเสียคนได้ง่าย การอยู่หอพักสะดวกสบายบางประการ แต่ก็เสียตรงที่ไม่มีขอบเขต ลูกอาจจะไปไหนมาไหนได้ตามใจชอบใจ ความเป็นเด็กหนึ่ง ความมีเงินอยู่ในกระเป๋าหนึ่ง ความมีสิ่งเย้ายวนใจหนึ่ง อาจทำให้ลูกเสียคนได้ พ่อมีความประสงค์ดีต่อลูก จึงให้ลูกปลอดภัยในทุกสถาน

การพักอยู่กับท่านพระครูที่วัดนั้น ลูกจะได้รับความสะดวกสบายใจพอสมควร สำหรับที่อยู่อาศัยคับแคบไปบ้าง เพราะเด็กอยู่ด้วยกันหลายคน ลูกต้องทนต่อความลำบากในเรื่องนี้ ความลำบากช่วยสร้างคนให้เป็นคน แต่ความสบายทำลายคนให้เสียคน ลูกจึงต้องมีใจหนักแน่น การพักอยู่วัดลูกต้องฝึกหัดตนไปด้วยในตัว คือ

๑. **ต้องตื่นแต่เช้าตรู่**

๒. **ต้องทำงานตามหน้าที่ ๆ ตนมี**

๓. **ต้องปฏิบัติท่านอาจารย์ด้วยความเคารพ**

๔. **ต้องรักษาเวลาของการงานให้ดีอยู่เสมอ**

ข้อปฏิบัติเหล่านี้ ล้วนแต่เป็นการฝึกฝนตนเองให้เจริญงอกงามทั้งนั้น เช่น การตื่นแต่เช้า เป็นประโยชน์แก่ร่างกายมาก เพราะอากาศตอนเช้าสดชื่นมาก เราตื่นขึ้นได้รับอากาศบริสุทธิ์ ทำให้สบายทั้งกายทั้งใจ ทั้งเป็นการเพาะนิสัยให้เป็นคนขยันด้วย

ชาติใดมีคนขยันขันแข็งชาตินั้นจักก้าวหน้า ลูกเป็นหน่วยหนึ่งของชาติ อย่าได้อยู่อย่างถ่วงความเจริญของชาติเป็นอันขาด จงเพาะนิสัยการตื่นแต่เช้า ก้าวไปข้างหน้า ทำงานแข่งกับเวลา เพื่อพัฒนาตนเองให้เจริญไว้เสมอเถิด

การทำงานตามหน้าที่เป็นเรื่องสำคัญสำหรับชีวิต เพราะงานคือชีวิต ชีวิตคืองาน งานทำคนให้เป็นคนอย่างแท้จริง คนจักเป็นคนมีค่ามีราคาก็เพราะการทำงาน

คนไม่ทำงานคือคนรกแผ่นดิน ประเทศไทยต้องการคนประเภทรักงาน สร้างงาน ทำงานให้ก้าวหน้า การฝึกฝนตนเองให้ทำงานนั้น ต้องฝึกไปตั้งแต่เยาว์วัย จักได้ทำใจให้เคยชินกับงานนั้น ๆ ถ้าไม่ฝึกฝนทำงานก็จักกลายเป็นคนเกียจคร้านไป คนขี้เกียจเป็นคนหนักแผ่นดิน รกโลกเปล่า ๆ

งานเล็ก ๆ น้อย เช่น กวาดขยะ ถูพื้น ล้างกระโถน ถ้วยชาม อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นงานที่ทำให้ผู้กระทำมีนิสัยดีงามทั้งนั้น ขอให้ลูกตั้งใจทำให้ดี ให้เรียบร้อยที่สุด อย่ารังเกียจว่าเป็นงานต่ำ ๆ เป็นอันขาด งานสุจริตทุกอย่างเป็นงานมีเกียรติทั้งนั้น งานทุจริตเป็นงานไร้เกียรติ สุภาพชนไม่พึงยอมตนให้ตกต่ำด้วยการทำงานทุจริตเป็นอันขาด พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า "**ธมฺมํ สุจริตํ จเร พึงทำงานคือหน้าที่ให้สุจริต**" ผู้ทำงานสุจริตย่อมได้รับความเจริญเสมอ พ่อขอให้ลูกได้กระทำตนในรูปนี้

การปฏิบัติท่านอาจารย์ ซึ่งเป็นผู้นำทางวิญญาณของลูกก็เป็นเรื่องสำคัญ เมื่อลูกอยู่บ้านมีพ่อแม่เป็นผู้นำ อยู่โรงเรียนมีครูเป็นผู้นำ อยู่วัดมีพระอาจารย์เป็นผู้นำ พระท่านสอนว่า "*คนต้องมีความกตัญญูกตเวทีต่อผู้มีพระคุณ*" ใคร ๆ ก็ตามได้ทำบุญคุณแก่ตน แม้เพียงเล็กน้อย ต้องจำใส่ใจไว้เสมอ จงหาทางตอบแทนให้ได้ การคิดถึงบุญคุณของผู้ที่ทำคุณแก่ตน และคิดทำการตอบแทนเป็นกิจดีงาม เป็นการเปลื้องหนี้ไปในตัว คนไทยมีมีนิสัยกตัญญูกตเวที คนไทยควรคิดตอบแทนบุญคุณผู้มีคุณเสมอ

ท่านพระครู ท่านให้ที่อยู่อาศัย ให้น้ำ ให้อาหาร ให้คำแนะนำพร่ำเตือนแก่ลูก ลูกจึงควรตอบแทนด้วยการปฏิบัติท่าน เช่น คอยรับใช้ในการงานต่าง ๆ แสดงความเคารพต่อท่าน ประพฤติตนให้ท่านเบาใจ สิ่งใดท่านไม่ชอบ ท่านห้ามแล้วลูกไม่ควรประพฤติสิ่งนั้นเป็นอันขาด **ไปไหนควรบอกลา กลับมาก็ควรรายงานให้ทราบ** ท่านผู้ปกครองจะได้เบาอกเบาใจ ลูกจำไว้ว่า "**อยู่กับใคร อย่าอยู่ให้หนักใจ** เป็นการประพฤติชอบประการหนึ่ง"

เรื่องเกี่ยวกับเวลา เวลานี้ลูกยังเป็นเด็ก รู้สึกว่าเวลายาวนาน เพราะชีวิตไม่มีความทุกข์ ความเดือดร้อน แต่เมื่อเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ขนาดพ่อ จักรู้สึกว่า เวลาน้อยสั้น หนึ่งปีผ่านไปเร็วมาก ยังมิทันได้ทำอะไรก็หมดเวลาเสียแล้ว พระผู้มีพระภาคจึงสอนว่า "ทุกคนต้องคิดว่าวันเวลาล่วงไป ๆ บัดนี้ ทำอะไรอยู่" การคิดเช่นนี้ทำให้รู้จักคุณค่าของเวลา จักได้รีบทำกิจที่ควรทำให้เสร็จสิ้นไปโดยเร็ว เวลาไม่คอยท่าใคร คนไทยเราจึงพูดว่า "เวลาและวารีไม่เคยที่จะคอยใคร **เวลาผ่านไปมิได้ผ่านไปเปล่า ๆ** แต่ทำให้ชีวิตของเรา

แก่และใกล้ความตายเข้าไปด้วย หน้าที่ของเราจึงต้องนึกไว้เสมอ ๆ ว่าเวลาเป็นของมีค่า ควรจักใช้มันให้เป็นประโยชน์ให้มากที่สุด

ลูกมีฐานะเป็นนักเรียน หน้าที่สำคัญคือการศึกษาเล่าเรียน เรื่องอื่นเป็นเรื่องเล็ก เรื่องการเรียนเป็นเรื่องใหญ่ ต้องนึกถึงการเรียนไว้เสมอ หนึ่งปีมีค่ามาก ถ้ามีความรู้ไม่สมชั้น สอบไม่ได้ก็เสียเวลาไปหนึ่งปี เสียเงินไปก้อนหนึ่ง พ่อแม่ต้องพลอยได้รับทุกข์ไปด้วย ขอลูกอย่าได้ทำให้พ่อแม่ต้องผิดหวังเป็นอันขาดนะลูกรัก

เกี่ยวกับการเรียนต้องมีระเบียบ ลูกควรทำตารางเวลาไว้ เวลาไหนควรทำอะไร เช่น เวลาอ่านเขียน — ทำการบ้าน — เวลาพักผ่อน เล่นกีฬา ทำตามระเบียบที่วางไว้อย่างซื่อตรงที่สุด

อารยชน คือ คนที่มีความเป็นอยู่อย่างมีระเบียบ อนารยชน คือ คนประเภทตามใจตัวเอง ขอให้ลูกจำภาษิตที่พ่อเคยพูดกับลูกเสมอ ๆ ว่า "**น นาริยํ กริสฺสามิ** แปลว่า **ฉันจักไม่กระทำในสิ่งที่ต่ำทราม**" คนเจริญย่อมรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในทางหาความรู้ใส่ตน คนโง่ใช้เวลาว่างด้วยการหลับนอน คุยกันในเรื่องที่ไม่เป็นสาระแก่นสาร ขอให้ลูกทำตนให้เจริญทันสมัยทันกาลไว้เสมอ

มีสิ่งที่พ่อเป็นห่วงมาก อยากขอเตือนลูกไว้ในที่นี้ด้วย คือ เรื่องการคบหาสมาคม พ่อได้ทราบว่าเยาวชนผู้อ่อนต่อโลกต้องเสียไปเป็นจำนวนมาก เพราะการทำผิดอันเนื่องมาจากการคบหาสมาคม พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า "**ถ้าพูดถึงปัจจัยภายนอกที่ทำคนให้ดีและเสียแล้ว ไม่มีอะไรจะยิ่งไปกว่าการคบหาสมาคม**" ขอให้ลูกคิดดูให้ดี เด็กบางคนเมื่ออยู่กับพ่อแม่ เป็นเด็กดี มีความประพฤติเรียบร้อย พอจากพ่อแม่ไปอยู่ตามลำพังกลายเป็นเด็กเสียไปทันที สืบเสาะเรื่องดูก็ทราบได้ว่า ไปคบกับเพื่อนชั่วเลยกลายเป็นคนชั่วไป พ่อเคยเล่าเรื่องนกแขกเต้าสองตัวให้ลูกฟังแล้ว นกตัวหนึ่งตกไปอยู่กับโจร กลายเป็นโจรไป อีกตัวหนึ่งตกไปอยู่กับพระฤาษี ก็กลายเป็นศิษย์ดีของพระฤาษีไปเช่นกัน นกทั้งสองเกิดจากพ่อแม่เดียวกัน แต่ตกไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ผิดกัน สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนจิตใจไปได้

กรุงเทพมหานคร มีวัดวาอารามงาม ๆ มาก มีสถาบันการศึกษาดี ๆ หลายแห่ง แต่ก็มีโรงหนัง โรงแรมสถานท่องเที่ยวในยามค่ำคืนมากแห่ง คนดีก็มี คนชั่วก็มาก ใน

วัดที่ลูกอยู่อาจมีทั้งเด็กดีและเด็กทราม ในโรงเรียน ในบ้าน ตามถนนหนทางย่อมมีดีมีชั่วด้วยกันทั้งนั้น ลูกจึงควรใช้ปัญญาพิจารณาอย่างรอบคอบ คนโบราณได้สอนไว้ว่า **"คบคนต้องดูหน้า ซื้อผ้าต้องดูเนื้อ"** คำนี้เป็นคำเตือนใจให้รู้จักใช้ปัญญาพิจารณาอย่างรอบคอบ อย่าสนิทสนมกับใครง่าย ๆ เร็วเกินไป แต่ก็ควรดูนาน ๆ ดูนิสัย ดูการคิดการพูดของผู้นั้นให้รู้จักอย่างทั่วถึงจริง ๆ ถ้าไม่ดูให้ดี ไปคบหาคนพาลเข้าก็ขาดทุน เพราะคนพาลย่อมแนะนำในทางฉิบหาย เช่น จูงให้ลูกไปเที่ยวยามค่ำคืน ชวนให้ดื่มของเมา ชวนให้ดูหนังหรือไปสู่สถานอันไม่สมควร ล้วนแต่เป็นทางผิดทั้งนั้น พ่อเป็นห่วงในเรื่องนี้ จึงขอให้จำคำพระไว้ว่า **"ถ้าไม่ได้เพื่อนที่ดีกว่าตน คนเดียวเที่ยวไปประเสริฐกว่า"** เพราะการเดินทางร่วมกับคนชั่วมีแต่ทำตัวให้ขาดทุน

ในการดูคนนั้น ขอให้พิจารณาตามหลักเกณฑ์ ดังต่อไปนี้ ถ้าใครมาชวนเราให้เกิดความขยันขันแข็ง ให้รักการเรียน, ให้อดทน, ให้รู้จักบังคับตนเอง, ให้ประหยัด, ให้เคารพผู้หลักผู้ใหญ่ เป็นต้น พอจะตัดสินได้ว่า เขาเป็นคนดีควรคบ

ถ้าใครมาชวนให้เกียจคร้าน ให้เบื่อการเรียน ให้ชอบสนุก พาไปดูหนัง ฟังเพลง ให้ใช้สตางค์เปลือง ให้ตามใจตนเอง พูดแต่เรื่องสนุกสนานท่าเดียว ไม่พูดเรื่องการเรียนเขียนอ่าน ก็พอตัดสินได้ว่า เป็นคนเหลวไหลไม่ควรคบ

การแต่งกายก็บอกความดีความชั่วได้ พวกนุ่งกางเกงขาแคบ ๆ ใส่เสื้อตัวโต ๆ สวมรองเท้าหัวแหลม ไว้ผมแบบสี่เต่าทอง มองแล้วน่าหมั่นไส้ เราเรียกกันว่าพวกจิ๊กโก๋ จิ๊กกี๋ ลูกอย่าได้คบหาสมาคมเป็นอันขาด มันจะพาให้ลูกตกต่ำไปปล่า ๆ

ลูกรักของพ่อ ลูกเกิดมาในครอบครัวไทย มีหลักพระพุทธธรรมเป็นแนวทางชีวิต มีพระมหากษัตริย์เป็นประมุขของประเทศชาติ ลูกควรภูมิใจในเกียรติของตนไว้เสมอ อย่าปล่อยตนเองไปในที่ชั่วที่ต่ำเป็นอันขาด จงเป็นคนไทยที่มีใจเป็นไทยอย่างแท้จริง ใจไทยคือใจที่ไม่คด ไม่เป็นทาสของความชั่ว ความร้าย คนใจชั่วมิใช่คนไทย แต่เป็นคนชาติทาสน่าละอายในการเป็นทาสลูกศิษย์ของพระพุทธองค์ จงถือเอาพระพุทธองค์เป็นผู้นำทางชีวิต คือ ธรรมะ พระสงฆ์เป็นพี่เลี้ยง ในการเดินทางจงฟังเสียงพระ เดินตามเสียงนั้นตลอดไปเถิด ลูกจักปลอดจากอันตรายทั้งปวง

พ่อเขียนจดหมายฉบับนี้อย่างยืดยาว เขียนมาด้วยความเป็นห่วงลูก พ่อแม่อยากเห็นอนาคตของลูกเจริญก้าวหน้า ขอให้ลูกอ่านจดหมายของพ่อด้วยความตั้งใจ และจงเดินตามทางที่พ่อแนะนำนี้ การประพฤติชอบตามคำสอนของพ่อแม่ เป็นพระอันประเสริฐสำหรับชีวิตของลูก พ่อแม่จักไม่พูดคำว่า ขอให้ลูกจงเป็นสุข ลูกก็เป็นสุขแล้วด้วยการกระทำของลูกเอง ชีวิตของทุกคนขึ้นอยู่กับการกระทำของตนเอง

พ่อและแม่ ตลอดถึงน้อง ๆ ของลูก มีความสุขสบายดี บ่นคิดถึงลูกเสมอ แต่ลูกไม่ต้องห่วงกังวลให้มากนัก ถ้าคิดถึงพ่อแม่และน้อง ๆ ขอให้ลูกจงทำดี ทำหน้าที่ของลูกให้เรียบร้อยทุกเมื่อเถิด

ขอฝากพร, ธรรม, เมตตา, มายังลูก

"จากพ่อ"

ปัญญา บุณยรักษ์

พ่อสอนลูก

บ้านบุณยรักษ์ สุโขทัย

๑๑ พฤษภาคม ๒๕๑๔

เวชช์ ลูกรักของพ่อ

พ่อและแม่ มีความดีใจมากในการที่ลูกสอบไล่ได้ การเรียนวิชาแพทย์ของลูกจบแล้ว แต่ลูกต้องทำการฝึกฝนในการรักษาคนไข้อีกปีหนึ่ง ลูกจึงจะได้รับใบอนุญาตประกอบโรคศิลป ความเป็นแพทย์ของลูกก็สมบูรณ์ออกไปประกอบอาชีพได้ต่อไป พ่อแม่มีความรักและหวังดีต่อลูก ใคร่จักเห็นอนาคตของลูกตลอดมา บัดนี้ชีวิตได้ก้าวไปถึงฝั่งที่พ่อแม่ได้หวังไว้แล้ว พ่อแม่มีความสบายใจมาก ญาติของเจ้าทุกคนได้ทราบข่าวนี้ก็พลอยมีความสบายใจด้วย

การที่ลูก ได้สำเร็จ วิชาแพทย์ ตามที่ พ่อแม่ หวังไว้ นั้นเป็น ความสุขใจ ของพ่อแม่ประการหนึ่ง แต่เจ้าอาจจะยังไม่รู้ว่าทำไมพ่อจึงให้เจ้าเรียนวิชาแพทย์ คนทั่วไปอาจคิดว่าพ่อแม่ที่ให้ลูกเรียนวิชาแพทย์คงจะนึกว่าเป็นวิชาที่หากินคล่องทำเงินได้งาม เพราะแพทย์ในเมืองไทยยังน้อย ไปอยู่ที่ไหนก็หากินได้ แม้แก่ชราแล้วก็ยังหากินได้ไม่เดือดร้อน คนทั่วไปอาจคิดอย่างนี้ ก็เป็นความคิดที่ถูกอยู่บ้าง แต่ไม่ถูกทั้งหมด สำหรับพ่อเองมิได้คิดไปในรูปเช่นนั้น เพราะเงิน ทองที่พ่อมีอยู่ ในบัดนี้ พอเพียงสำหรับการเป็นอยู่ของเจ้าและน้องเจ้า พ่อมีลูกเพียงสองคนเท่านั้น ทรัพย์สมบัติที่พ่อหาไว้ด้วยความสุจริต ด้วยเรี่ยวแรงสมองของพ่อ เพียงพอสำหรับลูกที่จะช่วยอย่างเป็นสุขตลอดไป แต่พ่อมองเห็นความทุกข์ยากของเพื่อนมนุษย์ อันเกิดจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่มีพอสำหรับรักษา อันความทุกข์ของมนุษย์นั้น ไม่มีทุกข์ใดเท่ากับทุกข์ที่เกิดจากพยาธิทุกข์พ่อมองเห็นความทุกข์ของเพื่อนมนุษย์ทั่วไป และคิดอยู่เสมอว่าทำอย่างไรจึงจะช่วยคนเหล่านั้นให้พ้นจากทุกข์ดังกล่าว เมื่อเจ้าเรียนจบ ม.ศ. ๓ ที่สุโขทัยแล้วพ่อก็คิดว่าควรให้เจ้าเรียนวิชาแพทย์ จึงได้ส่งเจ้าลงมาอยู่กรุงเทพ ฯ ให้เข้าโรงเรียนเตรียม เพื่อขึ้นบันไดของการเป็นแพทย์ต่อไป เจ้าเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่

แม้มาอยู่ในกรุงเทพ ฯ อันเต็มไปด้วยเครื่องเย้ายวนชวนใจ ก็มิได้หลงไหลในสิ่งเหล่านั้น เจ้ายังคงรักษาตัวของเจ้าไว้ได้ ผ่านอุปสรรคมาด้วยดีจนจบการศึกษา เจ้าได้ทำความปรารถนาของพ่อแม่ให้สมบูรณ์ได้ เจ้าได้ทำสวรรค์ให้เกิดขึ้นในใจของพ่อแม่ พ่อแม่จึงภูมิใจในความสำเร็จของเจ้าครั้งนี้ และขอให้เจ้าจำไว้ให้มั่นคงว่าการที่พ่อแม่ให้เจ้าเป็นหมอนั้น เพื่อให้เจ้าได้ใช้ชีวิตของเจ้าให้เป็นประโยชน์แก่มนุษย์ โดยใช้วิชาที่เจ้าเรียนมาเป็นเครื่องมือแก้ไขความทุกข์อันเกิดจากโรคภัยไข้เจ็บของเขา พ่อแม่มิได้มุ่งหมายที่จะให้เจ้าใช้วิชาหมอเป็นวิชาหาเงินทองจากความทุกข์ยากของผู้อื่น แต่จงใช้วิชาบรรเทาความทุกข์ของเขาให้มากที่สุดที่จะมากได้ ให้เจ้าหาความสบายด้วยการทำให้คนอื่น ๆ มีความสุขสบาย อย่าหาความสบายบนกองทุกข์ของเพื่อนมนุษย์เป็นอันขาด นี่คืออุดมคติของพ่อ ขอให้ลูกได้จำใส่ใจไว้ด้วย

เจ้าชายสิทธัตถะ เป็นโอรสของพระเจ้าสุทโธทนะ มหาราชาแห่งแคว้นสักกะในประเทศอินเดีย เจ้าชายสิทธัตถะในวัยหนุ่มมีความสุขสบายทุกอย่าง ต้องการสิ่งใดก็ได้สิ่งนั้นสมประสงค์มีเมียรักรูปสวย มีคนใช้ที่ปฏิบัติดี มีเครื่องประกอบความสุขทุกอย่างไม่ขาดแคลน แต่พระองค์หาได้หลงไหลมัวเมาในความสุขเกิดจากวัตถุเหล่านั้นไม่ ทรงมีน้ำพระทัยประกอบด้วยความเมตตา ปรารถนาความสุขแก่ผู้อื่น จึงได้สละความสุขอันหาได้จากในวังทุกอย่างออกไปอยู่ป่าอย่างนักบวช แสวงหาสิ่งที่เป็นกุศลเมื่อได้ทราบแล้ว จิตของพระองค์ก็พ้นจากเครื่องผูกมัดด้วยประการทั้งปวง สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า นับแต่นั้นมาได้ทรงบำเพ็ญพุทธกิจอันเป็นประโยชน์เป็นความสุขแก่เพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย พระองค์ดำรงชีวิตอยู่เพื่อชาวโลกอย่างแท้จริง ผลงานที่ทรงกระทำไว้ในสมัยโน้น ยังเป็นประโยชน์แก่ชุมชนอยู่จนกระทั่งสมัยนี้ นี่คือบุคคลตัวอย่างที่มีความเสียสละความสุขส่วนตัวเพื่อประโยชน์ส่วนรวม พระองค์ทรงเป็นแพทย์ผู้ยิ่งใหญ่ของโลกเป็นแพทย์รักษาโรคทางวิญญาณของมนุษย์ชาติ ไม่มีแพทย์ใดจักเทียมถึง เป็นแพทย์ผู้ทำหน้าที่เพื่อหน้าที่อย่างแท้จริง ไม่เห็นแก่อามิสสินจ้าง ไม่เลือกที่รักผลักที่ชัง มีความเอ็นดูกรุณาต่อปวงสัตว์เสมอกัน ที่ควรจะได้เป็นตัวอย่างของชีวิตแพทย์ทั้งหลายต่อไป

บัดนี้เจ้าได้เรียนวิชาหมอ รักษาโรคทางกายของเพื่อนมนุษย์แล้ว เจ้าควรจักได้เรียนรู้ว่าการรักษาเพียงโรคทางกายอย่างเดียวไม่พอ เพราะคนเรามีกายมีใจ กายเป็นวัตถุ ใจเป็นนามธรรม กายกับใจอาศัยกันอยู่จึงมีชีวิต ถ้าเพียงลำพังกายก็เป็นเหมือนท่อนไม้ไม่มีความรู้สึกอะไร พอมีใจเข้าไปเกี่ยวข้อง ความรู้สึกนึกคิดก็เกิดขึ้น ก็ความสุข ความทุกข์ ความดี ความชั่ว ในชีวิตของคนนั้น เกิดจากใจ มิได้เกิดจากกาย ในทางธรรมท่านจึงกล่าวไว้ว่าสิ่งทั้งหลายเกิดจากใจ ถ้าใจดีก็มีสุข ถ้าใจชั่วก็มีทุกข์ ร่างกายนี้มีโรคต่าง ๆ เกิดขึ้นบ่อย ๆ โรคนั้น ๆ เกิดเพราะความเปลี่ยนแปลงของดินฟ้าอากาศบ้าง เกิดจากรับเชื้อจากคนอื่นบ้าง เกิดขึ้นเองในตัวบ้าง หมอย่อมรู้ดีว่าอะไรเป็นอะไรเกี่ยวกับเรื่องนี้ จึงต้องมีการรักษาด้วยยาประเภทต่าง ๆ ดังที่ลูกรู้อยู่แล้ว

ส่วนโรค ทางใจหรือวิญญาณนั้น ก็มีได้เช่นเดียวกัน ก่อนอื่นขอทำความเข้าใจถึงความหมายของคำว่าจิต วิญญาณกันก่อน จิตเป็นภาษาบาลี ใจเป็นภาษาไทย วิญญาณก็เป็นภาษาบาลี มีความหมายเป็นอันเดียวกัน แต่ถ้าจะเกณฑ์ให้อธิบายว่าคำทั้งสามนี้คืออะไรแล้ว ก็ไม่สามารถจักอธิบายได้ เหมือนเขาถามว่าไฟฟ้าคืออะไรก็ไม่สามารถอธิบายได้เช่นเดียวกัน เราพูดกันได้เพียงอาการที่ปรากฏออกมาในรูปต่าง ๆ กัน เช่น รัก–ชัง เกลียดกลัว เป็นต้น ทั้งหมดนี้เป็นอาการของจิตทั้งนั้น เรื่องของจิตก็เป็นเรื่องของความคิดนึกตลอดเวลา แบ่งออกได้เป็นสามอย่าง คือคิดดีเรียกกุศล คิดชั่วเรียกอกุศล คิดกลาง ๆ เรียกว่าไม่เป็นฝ่ายใด ภาษาธรรมท่านเรียกว่า **อพยากฤต** หมายความว่า *ไม่เป็นอย่างใดเป็นกลาง ๆ อยู่เท่านั้น* ขณะใดคิดดีก็เป็นสุข คิดชั่วก็เป็นทุกข์ สุขทุกข์จึงเกิดจากความคิดเป็นสำคัญ ชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์จึงขึ้นอยู่กับความคิดของตนเอง ในใจของคนนี้มีสิ่งไม่ดีเกิดขึ้นได้บ่อย ๆ สิ่งไม่ดีที่เกิดขึ้นนี่แหละเรียกว่าเป็นโรคทางวิญญาณ ภาษาธรรมท่านเรียกว่า กิเลส แปลว่า**สิ่งที่ทำใจให้เศร้าหมอง** เหมือนกับฝุ่นละอองที่ตกลงมานั้นทำให้พื้นบ้านเศร้าไป ฉันใดก็ฉันนั้น กิเลสเกิดขึ้นในขณะใดใจก็เศร้าหมองในขณะนั้น ใจที่เศร้าหมองนั้นแหละเรียกว่าใจมีโรค โรคทางกายไม่ร้ายแรงเท่าโรคทางใจ เพราะมันทำลายแต่เพียงกายเท่านั้น ส่วนโรคทางใจนั้นทำลายทั้งกายทั้งใจ ทำลายทั้งตนทั้งบุคคลอื่น

ความทุกข์ความเดือดร้อนที่เกิดขึ้นในสังคมมนุษย์ เกิดจากโรคทางใจทั้งนั้น โรคทางใจจึงควรได้รับการเยียวยาควบคู่กันไปกับการรักษาโรคทางกาย

โลกปัจจุบันนี้ ตกอยู่ในสภาพไข้หนักมาก ชาวโลกมีโรคทางใจกันงอมแงมไปหมด ทั้ง ๆ ที่มีโรคอยู่แล้ว ยังทำสิ่งที่แสลงแก่โรคมากขึ้นไปอีก น้อยคนนักที่จักสำนึกว่าตนเป็นโรค แต่คิดว่าตนเป็นคนไม่มีโรค เลยไม่คิดรักษาโรคกัน ตัวเป็นโรคอยู่แล้วยังไปชวนคนอื่นให้มาเป็นโรคเหมือนตนเสียก่อน ทุกคนส่งเสริมการมีโรคกันทั้งนั้น สังคมมนุษย์จึงเต็มไปด้วยความลำบากขึ้นทุกวัน คนป่วยทางกายมิได้ทำความยุ่งในสังคมมากนัก แต่คนป่วยทางจิตใจนี่ซิทำความยุ่งยากมากเหลือเกิน เมื่อมองเห็นทุกข์โทษของโรคทางใจอย่างนี้แล้ว จึงควรที่ทุกคนจักได้หันมารักษาโรคทางใจกันเสียบ้าง

ลูกของพ่อเป็นหมอ มีหน้าที่โดยตรงที่จักรักษาโรคทางกายของเพื่อนมนุษย์ แต่หมอเองควรจักได้พิจารณาตนเองให้รู้ว่าตนมีโรคอะไรอยู่บ้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือโรคทางใจ เพราะถ้าหมอมีโรคทางใจอยู่แล้ว การรักษาโรคทางกายของผู้อื่นก็จักไม่เรียบร้อย พ่อเคยได้ยินข่าวว่าหมอถูกหาว่าเป็นฆาตกรฆ่าหญิงแล้วเอาไปทิ้งที่สะพานแห่งหนึ่ง ได้ข่าวว่าหมอฆ่าตัวเองให้ตาย ได้ข่าวว่าหมอโทสะจัดตบหน้านางพยาบาลจนกลายเป็นเรื่องใหญ่โตขึ้นมาบ้าง และข่าวอื่น ๆ อีก เช่น หมอมีความมักมากในทางกาม ใครไปทำงานด้วยต้องเป็นเมียหมอไปทั้งนั้น ข่าวทั้งหมดนี้แสดงว่าหมอเหล่านั้นมีโรคทางใจอย่างแรงหรือบางทีไม่มีอาการดังกล่าว แต่หมอกลายเป็นทาสของน้ำเมา เรื่องทั้งหมดเป็นเพียงแสดงว่าหมอเองยังมีโรคทางใจอยู่ เมื่อผู้รักษาเขาเป็นโรคเสียเองแล้วจักไปรักษาเขาได้อย่างไรกัน

พ่อจึงใคร่ขอเตือนลูกที่รักของพ่อให้พิจารณาตนเองให้รู้ว่าตนเองมีความบกพร่องอะไรบ้าง ค้นหาให้ครบแล้วรีบแก้ไขความบกพร่องนั้นเสีย การทำหน้าที่จึงจักดีขึ้น คนเราที่มีการศึกษาวิทยาการมามาก ๆ มักมีข้อเสียอยู่ประการหนึ่ง คือมักเป็นคนเมาในความรู้นั้น สำคัญว่าตนรู้มากและเพิกมานะถือตัว ไม่ยอมพึ่งใคร ความคิดแบบนี้เป็นความคิดที่ไม่ดี เกิดในใจใครแล้วทำให้ผู้นั้นลืมตัวลืมสภาพความเป็นอยู่ของตัว บุคคลเราถ้าลืมตัวแล้วก็อาจทำความผิดอะไรก็ได้ ข้อนี้เป็นข้อเสียอย่างหนึ่ง เมื่อหลายปีมาแล้ว พ่อได้พบหมอ

คนหนึ่ง เป็นคนติดสุรางอมแงมเกือบจะเสียคนแล้ว แต่ภายหลังได้หันหน้าเข้าหาพระละเลิกการดื่มน้ำเมาเป็นคนดีได้ พ่อได้ถามความความรู้สึกว่าเมื่อสมัยหนุ่ม ๆ ทำไมไม่เข้าวัด ทำไมไม่สนใจในธรรมะ หมอบอกพ่อว่าจะเข้าวัดได้อย่างไร เมื่อตนได้สำคัญผิดคิดไปว่าตนเป็นคนรู้มากเสียแล้ว เรียนจบปริญญาจากมหาวิทยาลัยอันเป็นสถาบันการศึกษาชั้นสูงของชาติ นึกว่าตนเก่งตนดีวิเศษ ใครพูดก็ไม่ยอมฟัง และคิดดูหมิ่นไปว่าพระตามวัดไม่ได้ศึกษาในมหาวิทยาลัย จักมีความรู้สู้เราได้หรือ เมื่อคิดแบบนี้ก็เลยไม่เข้าวัด ไม่สนใจธรรม จึงเดินออกนอกทาง นี่แหละลูกจงจำไว้ **คนที่คิดว่าตนรู้หมดคือคนที่ไม่รู้อะไร ใครคิดว่าตนเป็นคนฉลาดคนนั้นยังโง่อยู่** พระพุทธองค์ตรัสว่า **คนพาลที่รู้ว่าตนเป็นคนพาลยังมีความเป็นบัณฑิตอยู่บ้าง** แต่**คนพาลที่นึกว่าตนเป็นบัณฑิตนั่นแหละคือพาลแท้ ๆ** พ่อจึงใคร่ขอเตือนลูกว่าอย่าหยิ่งในความรู้ที่ลูกมี แต่ลูกจงศึกษาต่อไป อย่าทะนงตนแบบกบในสระบัวเพราะยังมีมหาสมุทรที่ใหญ่กว่าสระบัวอยู่อีก ถึงแม้ลูกจะได้เรียนวิชาแพทย์อันเป็นวิชารักษาโรคทางกายแล้ว แต่ลูกอาจยังขาดวิชารักษาโรคทางใจอยู่ ลูกอาจรู้เรื่องอื่น ๆ หลายเรื่อง แต่ลูกอาจจะยังไม่รู้เรื่องของตนเองก็เป็นได้ คนที่ไม่รู้จักตนเองนั้น แหละคือคนที่ขาดการศึกษา พ่อจึงขอเตือนให้ลูกได้เริ่มศึกษาเรื่องของตนเองให้มากเป็นพิเศษ

การศึกษาเรื่องของตนเองก็คือการศึกษาธรรมในศาสนานั่นเอง **เราเกิดมาเป็น**คนไทย **เราย่อมเดินตามคำสอนของพระพุทธองค์ พุทธธรรมที่ทรงแสดงไว้ทุกตอนเป็นประโยชน์แก่ชีวิตมากมาย** เมื่อศึกษาและปฏิบัติตามแล้วย่อมเป็นเหตุให้เกิดความเจริญแก่ชีวิตได้ การเรียนธรรมในพุทธศาสนานั้น มิใช่เรียนเรื่องอะไรอื่น แต่เรียนเรื่องเกี่ยวกับเรื่องของตนเองเท่านั้น ธรรมะสอนให้เรารู้ว่าตัวเราคืออะไร สิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเราคืออะไรสิ่งนั้นมันมาจากไหนและเรียนรู้ว่าจักแก้ไขสิ่งนั้นโดยวิธีใด ขอให้ลูกคิดดูเถิดว่าความรู้อย่างนี้จำเป็นแก่การดำรงชีวิตหรือไม่ มีคนเป็นจำนวนมากไม่รู้จักตนเอง เลยวางตนไม่เหมาะสม ไม่รู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นแก่ตน ไม่รู้วิธีป้องกันสิ่งนั้น เพราะไม่รู้ว่าสิ่งนั้น

เกิดจากอะไร การแก้ไขก็ทำไม่ถูกทาง เมื่อแก้ไขไม่ได้ ตนก็ต้องเป็นทุกข์เรื่อยไป นี่คือผลเสียจากการไม่ศึกษาธรรม ผลเสียมิได้เกิดแก่ตนผู้เดียวเท่านั้น ยังลุกลามไปยังผู้อื่นด้วย ความยุ่งยากในสากลโลกดังที่เป็น ๆ กันอยู่ทุกวันนี้นั้นเกิดจากใจนี้ห่างธรรม ไม่ได้ศึกษา ไม่ได้ปฏิบัติธรรม จึงยุ่งกันใหญ่ พ่อไม่ยากเห็นลูกของพ่อที่มีอาชีพในทางแพทย์เข้าไปร่วมยุ่งกับคนยุ่ง ๆ ทั้งหลาย แต่พ่ออยากเห็นลูกเป็นผู้มีส่วนในการกระทำความยุ่งของโลกให้บรรเทาลงไป ขอให้ลูกได้ช่วยให้ความปรารถนาของพ่อสมบูรณ์เถิด

คนในโลกเดี๋ยวนี้ห่างเหินธรรม ไม่บูชาธรรม ไม่ศึกษาธรรม ไม่ปฏิบัติธรรม เพราะเขาคิดว่า ธรรมไม่จำเป็นแก่ชีวิต เขาคิดว่าเมื่อมีงานทำมีเงินใช้ มีของกินก็เป็นสุขแล้ว ความคิดแบบนี้เป็นความคิดแบบวัตถุนิยมมากไปหน่อย เพราะความคิดแบบนี้จึงมีการแข่งขันในการสร้างวัตถุอย่างมากมาย สร้างขึ้นมาแล้วไม่รู้จักนำไปไว้ที่ไหน กลายเป็นของเกินต้องการ มนุษย์ก็เป็นทุกข์เพราะของถูก บางคราวก็เป็นทุกข์เพราะของแพง เป็นเรื่องไม่จบ เหตุมันอยู่ที่มีความอยากมากเกินไป หลงติดในวัตถุมากเกินไปจึงต้องเป็นทุกข์ เมื่อมีความทุกข์ ก็ไม่มีทางแก้ทุกข์ที่ต้องแก้ด้วยวัตถุกันอีก เช่นเป็นทุกข์ไปดื่มของเมา เป็นทุกข์ไปฟังเพลง ขณะนั้นไม่เป็นทุกข์ แต่พอออกจากที่นั่นมาก็เป็นทุกข์นี่มิใช่ทางแก้แต่เป็นทางเพิ่มความทุกข์ให้มากขึ้นทุกข์เกิดที่ความคิด เราก็ต้องแก้กันที่ความคิด พระพุทธองค์ตรัสว่า **สิ่งทั้งหลายเกิดจากเหตุ จะดับก็เพราะเหตุดับก่อน** ทุกข์เกิดเพราะมีเหตุ การแก้ต้องแก้กันที่เหตุของทุกข์คนไม่รู้เหตุก็หาเหตุไม่พบ เมื่อหาไม่พบก็แก้ไม่ได้ ชีวิตจึงต้องยุ่งยากมากมาย

บุคคลใดไม่อยากอยู่อย่างยุ่งยากในชีวิตประจำวัน ก็ควรหันหน้าเข้าหาพระ ปฏิบัติตามคำสอนของพระ ถือพระเป็นผู้นำในชีวิตของตน ยกระดับจิตใจของตนให้สูงขึ้นโดยลำดับ ชีวิตก็ปลอดภัย อยู่ด้วยความสุขตลอดไป

ลูกรักของพ่อ พ่อและแม่มีความภูมิใจในตัวเจ้ามาก เจ้าเป็นลูกไม้ที่หล่นไม่ไกลต้น เจ้าเดินตามรอยเท้าของพ่อตลอดมา เจ้าจึงก้าวหน้าในการศึกษาเล่าเรียนมาโดยลำดับจนถึง

จุดหมายปลายทางที่พ่อได้วาดไว้ทุกประการ ลูกจงจำไว้ว่า **ธมฺโม หเว รกฺขติ ธมฺมจารึ ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรมเสมอ** เมื่อเจ้าอยู่กับธรรม ธรรมก็อยู่กับเจ้า ถ้าเจ้าทิ้งธรรม ธรรมก็จะทิ้งเจ้า ขอเจ้าอย่าได้ทิ้งธรรมไปเป็นอันขาด

ต่อไปเมื่อเจ้าออกไปประกอบอาชีพเป็นหมอ เจ้าควรประพฤติธรรมอย่างใดบ้าง พ่อใคร่จะแนะนำเจ้าตามความรู้ของพ่อดังนี้ พ่อหวังว่าเจ้าจักนำไปพิจารณาด้วยปัญญาของเจ้า และปฏิบัติตามแนวที่พ่อแนะนำตลอดไป

๑. อย่าเป็นคนเห็นแก่ตน ความเห็นแก่ตัว เป็นโรคร้ายที่คอยทำลายชีวิตการงานของทุกคน เพราะความเห็นแก่ตนนี้เกิดขึ้นในขณะใด ก็มักเข้าข้างตน นึกว่าตนดีตนถูกเสมอไป เป็นคนไม่เห็นความผิดความบกพร่องของตนเอง มักยกตนที่ผิดไปเที่ยวข่มขู่คนอื่น ทำให้คนอื่นได้รับความเดือดร้อนด้วยวิธีการต่าง ๆ ถ้าเป็นผู้ใหญ่ที่เห็นแก่ตนเองก็มักกันผู้น้อย ไม่ยอมให้ใครดีเด่นกว่าตน คอยบีบกดผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา อยู่ที่ไหนก็ไม่เจริญ เพราะทำอะไรก็มักเอาดีคนเดียว ไม่ยอมให้ใครพลอยดีด้วย เป็นความคิดที่ต่ำมาก คนประเภทกอบโกยแสวงหาประโยชน์ใส่ตนก็เกิดจากความเห็นแก่ตัว จึงเกิดการกินสินบนหรือใช้ความรู้ความสามารถเพื่อแสวงหาอะไรมาใส่พกของตนตลอดเวลา ถึงจะมีความสามารถก็มักใช้เพื่อตนเองทั้งนั้น ในคราวใดที่ตนจักได้อะไร แม้ชาติ — เกียรติ — ก็ยอมขายเพื่อเอาประโยชน์แก่ตนได้ คนที่ทิ้งชาติเพื่อลาภสักการะเพียงเล็กน้อยก็เนื่องจากความเห็นแก่ตนเป็นสำคัญ

คนที่เป็นหมอ ต้องเป็นคนไม่มีตนให้เห็น เราเป็นชาวพุทธเดินตามทางของพระพุทธองค์ ๆ ทรงสอนมากในเรื่องอนัตตา เรื่องของอนัตตาก็คือเรื่องของความไม่มีตนนั่นเอง เราถือร่างกายจิตใจเป็นของประสมปรุงแต่ง ทรงตัวอยู่ได้ด้วยอำนาจของการปรุงแต่ง หมดเครื่องปรุงแต่งก็แตกดับไปเท่านั้น เวลาเกิดไม่ได้เอาอะไรมา เวลาตายมิได้เอาอะไรไป จะมัวบ้ากอบโกยกันไปถึงไหนเล่า อยู่ในโลกจงอยู่อย่างคนไม่เห็นแก่ตน อย่าเกิดมาอยู่เพื่อจะเอา แต่อยู่เพื่อมิให้เราได้เกิดมาเพื่อเป็นผู้ใช้ แต่เกิดมาเพื่อเป็นผู้รับใช้เขาเตรียมพร้อมเพื่อบริการคนอื่น จะเป็นเวลาใดก็ตาม ถ้ามีคนมาขอร้องให้เราทำอะไรแก่เขาเพื่อบรรเทาความทุกข์ความเดือดร้อน จงทำทันทีอย่าช้าเป็นอันขาด ทำงานเพื่องาน ทำหน้าที่เพื่อหน้าที่ อย่าทำงานเพื่อตนหรือเพื่ออะไร ให้นึกว่าหมอมีหน้าที่รักษา ก็ทำการรักษา

ไปตามหน้าที่ นึกว่าคนที่มาหาเป็นคนป่วยมีความทุกข์ เขาจะเป็นใครก็ตามไม่ต้องถาม หมอมีหน้าที่ถามอาการของโรค ไม่มีหน้าที่ถามถึงฐานะของคนป่วย หมอมีหน้าที่ดูโรคภัยไข้เจ็บไม่ต้องดูไปถึงกระเป๋าว่าหนักหรือเบา ปฏิบัติต่อคนไข้ เหมือนผู้นับถือเทพเจ้าปฏิบัติต่อเทพเจ้า การปฏิบัติงานอย่างนี้เป็นการปฏิบัติชอบ ชีวิตการงานเจริญ

เงินเป็นปัจจัยจำเป็นสำหรับชีวิต แต่อย่าบูชาเงิน อย่าให้เงินเป็นนายเรา หมอจงเอาแต่น้อยเอาหลายครั้งก็มากเอง ถ้าเอามากเอาแพง ๆคน เบื่อเขาจักไม่มาหาหมออีก หมอก็หมดชื่อ ถ้าจะเอาให้จำไว้ว่า เอาน้อยได้มาก เอามากได้น้อย

๒. มีใจประกอบด้วยความเมตตากรุณา พระพุทธองค์ตรัสว่า "เมตตาเป็นธรรมค้ำจุนโลก" เมตตาหมายถึงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เห็นความทุกข์ยากของคนอื่นเหมือนความทุกข์ยากของตนเอง เมื่อเห็นใครมีความทุกข์ความเดือดร้อนก็ทนดูดายไม่ได้ ต้องรีบเข้าไปช่วยเหลือทันที อาการของจิตที่คิดในรูปนี้ เป็นอาการของคนมีเมตตา คนเราที่เกิดมามีชีวิตอยู่ได้ในโลกก็เพราะได้รับความเมตตาปราณีมาจากคนอื่น ขอให้คิดดู ตั้งแต่เราตัวเล็ก ๆ มาคนรักเราสงสารเราเอาใจใส่ต่อเราตลอดเวลาเริ่มแรกทีเดียว เราได้รับความเมตตาจากมารดาบิดา ต่อมาจากพี่เลี้ยง นางนม จากครูอาจารย์ จากใคร ๆ ที่ได้พบเห็นในทุกแห่งเราพบใครเขาไม่ทำร้ายเรา ไม่ทำความทุกข์ให้เกิดแก่เราก็เพราะเขามีคุณธรรมคือความเมตตาเป็นพื้นฐาน สังคมมนุษย์อยู่กันได้ด้วยความสุขสบายก็เพราะเมตตาธรรมโดยแท้ หมอมีหน้าที่ ๆ ต้องปฏิบัติต่อบุคคลอื่นที่ได้รับทุกข์จากความเจ็บไข้ได้ป่วย หมอจึงควรตั้งตนไว้ในเมตตาตลอดเวลา คิดอยู่ตลอดเวลาในการที่จะช่วยคนไข้ให้พ้นจากความทุกข์ยากเดือดร้อนอันเกิดจากไข้เจ็บ หมอคนใดขาดเมตตาต่อคนไข้ จะไม่เป็นหมอที่สมบูรณ์ โรง-พยาบาลจักกลายเป็นสถานขูดรีดคนไข้ไป เจ้าเป็นหมอจึงควรสำนึกไว้ทุกวันเวลาว่า เราจักทำตนให้เป็นประโยชน์แก่บุคคลอื่น เราจะรักคนอื่นเหมือนกับรักตัวเราเอง เรายินดีรับใช้คนอื่นทุกโอกาส

คนเป็นหมอ ควรมีหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส คนจักยิ้มได้ก็เพราะใจยิ้ม ใจจักยิ้มได้ก็เพราะคุณธรรมเป็นข้อเตือนใจ คนมีเมตตาจึงมีหน้าตาเปล่งปลั่งมีเลือดมีฝาด คิดแต่จะให้ตลอดเวลา คนประเภทหน้าบึ้งเป็นคนประเภทอารมณ์ร้าย เพราะคิดแต่เรื่องเข้าข้างตัวตลอดเวลา หมอมิใช่บุคคลประเภทนั้น ขอให้ลูกคิดแผ่เมตตาต่อชาวโลกทั้งหลายไว้เสมอ ๆ ว่า ขออย่าให้ชาวโลกมีเจ็บไข้ได้ป่วยเลย ถ้าใครมีอาการเจ็บไข้ได้ป่วย เราจักช่วยเขาให้

หายป่วย การคิดอย่างนี้เป็นการคิดชอบ พระพุทธองค์ก็ได้ตรัสสอนไว้บทหนึ่งว่า "ผู้ใด **ปฏิบัติต่อคนไข้ ผู้นั้นชื่อว่าได้ปฏิบัติต่อเรา"** หมอเอาใจใส่ต่อคนไข้ด้วยความเมตตาก็เรียกว่าปฏิบัติต่อองค์พระพุทธเจ้าอยู่แล้ว

๓. **รักงานในหน้าที่** เสมอด้วยชีวิต งานกับชีวิตเป็นของคู่กัน จึงกล่าวได้ว่างานคือชีวิต ชีวิตคืองานบันดาลสุข ชีวิตของคนเกิดจากงาน ชีวิตสร้างงานต่อไป คนเราอยู่ได้ด้วยงานแท้ ๆ หมดงานเมื่อใดก็จบชีวิตกันเมื่อนั้น แต่งานของคนอาจจะไม่เหมือนกัน หน้าที่ที่ทำจึงแตกต่างกันออกไป เช่นชาวนามีหน้าที่ในการทำนา พ่อค้ามีหน้าที่หมุนการค้าขาย ครูมีหน้าที่นำวิญญาณของศิษย์ไปสู่ความรู้ความฉลาด พระมีหน้าที่ปฏิบัติด้วยตนและช่วยเหลือคนอื่นให้ปฏิบัติดีด้วย หมอมีหน้าที่รักษาคนไข้ให้หายเจ็บไข้ ใครมีหน้าที่อย่างใด จงทำหน้าที่นั้น ๆ ให้สมบูรณ์ การทำหน้าที่ของตนให้สมบูรณ์นั่นแหละ คือการปฏิบัติธรรม การละเลยหน้าที่คือการละเลยธรรมะ คนไม่ปฏิบัติธรรมะเป็นคนบกพร่องในชีวิต ฉะนั้น ขอให้ลูกของพ่อจงสำนึกในหน้าที่ของตนไว้เสมอ อันคนที่มีความสำนึกใน**หน้าที่นั้น** จักเป็นคนมีคุณธรรมอย่างอื่นประจำใจตามมา เช่นจักเป็นคนซื่อสัตย์ จักเป็นคนอดทน จักเป็นคนรู้จักบังคับตัวเอง จักเป็นคนเสียสละจักเป็นคนมีใจสงบเย็น เพราะจิตของตนคิดถึงแต่เรื่องหน้าที่ตลอดเวลาไม่มีเวลาไปคิดนึกในเรื่องอื่น การปฏิบัติตนอย่างนี้ก็ช่วยตนให้พ้นจากทุกข์ได้ พ่อจึงขอแนะนำว่า ลูกของพ่อจงเป็นหมอที่ดีด้วยการปฏิบัติหน้าที่ให้สมบูรณ์เถิด

๔. **อย่ามีอคติประจำใจ** อคติ แปลว่า ความลำเอียงมี ๔ ประการ คือ

๑. ลำเอียงเพราะรักใคร่กัน เรียกฉันทาคติ

๒. ลำเอียงเพราะไม่ชอบกัน เรียกโทสาคติ

๓. ลำเอียงเพราะกลัว เรียกภยาคติ

๔. ลำเอียงเพราะหลงผิด เรียกโมหาคติ

อคติสี่ประการนี้เกิดขึ้นในใจของผู้ใด ผู้นั้นจักอับเฉาเหมือนพระจันทร์ข้างแรม

เป็นหมอต้องมองดูคนไข้เพียงเป็นคนไข้เท่านั้น ไม่ดูอะไรนอกไปจากนั้น ให้การรักษาตามลำดับผู้มาก่อนหลัง ให้การรักษาตามควรแก่โรค ไม่เพ่งอามิสจากคนไข้ หมอใดทำได้ก็เป็นหมอแท้

๕. **เรื่องที่หมอควรงดเว้นเด็ดขาด**

สิ่งที่เรียกอบายมุข เป็นบ่อเกิดของความฉิบหาย เป็นเรื่องที่ชาวโลกควรงดเว้นอยู่แล้ว ผู้ที่เป็นหมอควรงดเว้นให้ดีเป็นพิเศษ จักเป็นสิ่งช่วยเชิดชูเกียรติคุณของหมอให้ดีขึ้น จึงควรเว้นจากอบายมุข ต่อไปนี้คือ

๑. ไม่ดื่มสุราเมรัยและของเสพติดทุกชนิด

๒. ไม่เล่นการพนันทุกประเภท

๓. ไม่เที่ยวตามสถานที่ไม่ควรเที่ยว อันจักทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียง

๔. ไม่คบคนชั่วทั้งหญิงชาย

๕. ไม่ขี้เกียจในการประกอบกิจการงาน

๖. ไม่เป็นคนปล่อยตนไปในทางต่ำ

คนเป็นหมอ ควรมีภาษิตประจำใจว่า

น นาริยํ กริสฺสาม เราจักไม่ทำสิ่งที่ต่ำทราม

๗. หมอควรดำรงชีพด้วยปัญญา

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า **ปญฺญาชีวึ ชีวิตมาหุ** เสฏฺฐํ เรากล่าวว่าผู้อยู่ด้วยปัญญา**เป็นผู้อยู่อย่างประเสริฐสุด** หลายปีมาแล้วได้พบชาวพุทธชาวจีนผู้หนึ่ง แกไปทำมาหากินอยู่ในอเมริกา เป็นคนมีฐานะดี มีอาชีพชอบ มีลูกชายเป็นคนหัวปี แกให้เรียนเป็นหมอ ได้ลองถามแกดูว่า ทำไมจึงให้เรียนหมอ แกบอกว่าหมอได้เห็นความทุกข์ของชีวิตมากจักได้ถึงนิพพานไว ๆ เป็นคำตอบที่มีอุดมคติสูงมากทีเดียว คิดแล้วก็เห็นจริงตามที่แกบอก เพราะหมออยู่ใกล้เทวทูตคือคนป่วย ได้เห็นความทุกข์ยากอันเกิดจากความเจ็บไข้ได้ป่วยมาก จึงควรเอาสิ่งที่เห็นนั้นมาพิจารณาเตือนตนเองบ่อย ๆ จักได้เกิดปัญญามองเห็นความจริงของชีวิต จิตจะสงบไม่ฟุ้งซ่านออกไปนอกทาง อันจักเป็นเหตุให้เกิดความเสื่อมแก่ชีวิตได้ ผู้เป็นหมอจึงควรหมั่นคิดพิจารณาถึงตนเองโดยการเทียบเคียงกับคนอื่นว่าเราก็ต้องเป็นเช่นนี้ หนีจากความเป็นอย่างนี้ไปหาได้ไม่ เราเกิดมาอยู่ในโลกเพียงชั่วคราว ไม่เท่าใดก็ต้องจากโลกนี้ไป เวลามามิได้นำอะไรมา เวลาไปมิได้นำสิ่งใดไป ตัวเราที่แท้จริงไม่มี

มีแต่เรื่องของธรรม ที่เกิดขึ้นตั้งอยู่แตกดับไปเท่านั้น ไม่มีอะไรถาวรเที่ยงแท้ เราเกิดจากธรรม ควรอยู่โดยธรรมและตายไปโดยธรรม ควรทิ้งสิ่งดีงามไว้กับโลกตลอดไป

อย่าอยู่อย่างทำโลกให้สกปรกเศร้าหมองกันเลย ไม่กี่วันเราก็จักตายลาโลกแล้ว ร่างกายนี้เปลี่ยนแปลงไปสู่ความแตกดับทุกลมหายใจเข้าออก เราควรจักใช้ร่างกายนี้ให้เป็นประโยชน์ให้มากที่สุดที่จะมากได้ ทุกวันเมื่องานเสร็จแล้วก็ควรจักพิจารณาหาความบกพร่องของตนเองเพื่อแก้ไขตนเองปรับปรุงตนเองให้ก้าวหน้าต่อไป ขอให้ลูกของพ่อจงอยู่อย่างไทย คือมีใจอยู่เหนือความชั่วร้ายด้วยประการทั้งปวง ขอให้อยู่อย่างผู้ชนะ คือชำนะความชั่วร้ายทั้งปวงขอให้อยู่อย่างผู้มีปัญญา คือมองอะไรก็เห็นตรงตามความเป็นจริงทุกอย่าง อย่าหลงอย่าเมาในชีวิต อำนาจ ทรัพย์ ยศ และความฟุ้งเฟ้อต่าง ๆ ที่เป็นมายา จงยกระดับจิตให้อยู่เหนือเมฆ คือ ความหลงผิดทุกเมื่อเถิด

นี่เป็นคำเตือนใจที่พ่อผู้มีความรู้น้อย แต่มีประสพการณ์ในชีวิตมากพอควร ขอฝากไว้ให้เป็นของขวัญแก่ลูกเป็นรางวัลที่พ่อให้ลูกในคราวที่ลูกสำเร็จการศึกษา พ่อไม่เห็นของอื่นที่มีค่าราคามากกว่านี้สำหรับลูก ขอให้ลูกรับไว้เป็นสมบัติภายในของลูกตลอดไป พูดมากก็ยืดยาวเต็มที พ่อแม่และทุกคนในบ้านสบายดี ขอฝากความคิดถึงมายังลูกด้วยทุกคน

ด้วยความเมตตากรุณา

จากพ่อ

ปัญญา บุณยรักษ์

หะ ธะ โย คะ

Hatha–Yoga

วิธีรักษาสุขภาพแบบโยคะ

จัดเรียบเรียงและฝึก

โดย

เทียม กาญจนจารี

พิมพ์แจกเป็นวิทยาทาน

(๑)	๓๐๐	ชุด	๑	สิงหาคม	พ.ศ.	๒๕๑๑	
(๒)	๓๐๐	ชุด	๑	ตุลาคม	พ.ศ.	๒๕๑๑	
(๓)	๑,๕๐๐	ชุด	๔	พฤศจิกายน	พ.ศ.	๒๕๑๑	(พิเศษ)
(๔)	๓๐๐	ชุด	๒	มกราคม	พ.ศ.	๒๕๑๒	
(๕)	๘๐๐	ชุด	๑๒	กรกฎาคม	พ.ศ.	๒๕๑๒	(พิเศษ)
(๖)	๓๐๐	ชุด	๑๙	กุมภาพันธ์	พ.ศ.	๒๕๑๓	
(๗)	๖๐๐	ชุด	๒๓	สิงหาคม	พ.ศ.	๒๕๑๓	(พิเศษ)
(๘)	๓๐๐	ชุด	๑๐	กันยายน	พ.ศ.	๒๕๑๓	
(๙)	๒,๕๐๐	ชุด	๑๑	พฤศจิกายน	พ.ศ.	๒๕๑๓	(พิเศษ)
(๑๐)	๓๐๐	ชุด	๕	ธันวาคม	พ.ศ.	๒๕๑๓	
(๑๑)	๕๐๐	ชุด	๑๓	มีนาคม	พ.ศ.	๒๕๑๔	(พิเศษ)
(๑๒)	๑,๕๐๐	ชุด	๑๙	เมษายน	พ.ศ.	๒๕๑๔	(พิเศษ)
(๑๓)	๔๐๐	ชุด	๔	พฤษภาคม	พ.ศ.	๒๕๑๔	
(๑๔)	๖๐๐	ชุด	๓	มกราคม	พ.ศ.	๒๕๑๕	
(๑๕)	๑,๐๐๐	ชุด	๒๗	มีนาคม	พ.ศ.	๒๕๑๕	(พิเศษ)
(๑๖)	๑,๐๐๐	ชุด	๑๐	มิถุนายน	พ.ศ.	๒๕๑๕	(พิเศษ)
(๑๗)	๒,๒๐๐	ชุด	๒๗	มกราคม	พ.ศ.	๒๕๑๖	(พิเศษ)
(๑๘)	๑,๒๐๐	ชุด	๘	กุมภาพันธ์	พ.ศ.	๒๕๑๖	(พิเศษ)
(๑๙)	๗๐๐	ชุด	๒	มีนาคม	พ.ศ.	๒๕๑๖	
(๒๐)	๒,๕๐๐	ชุด	๗	เมษายน	พ.ศ.	๒๕๑๖	(พิเศษ)

โยคะ กับ พลานามัย

มีคนเป็นอันมากที่เข้าใจคำว่า "โยคะ" อย่างผิด ๆ เพราะคำว่า "โยคะ" เป็นคำที่ถูกกล่าวถึงเพียงในบางโอกาสเท่านั้น บุคคลที่กล่าวคำนี้ ก็เฉพาะผู้ที่สนใจศึกษาค้นคว้าในศาสตร์อันเร้นลับของชาวตะวันออก กับบุคคลบางคนที่เคยผ่านศาสตร์อันเร้นลับและไสยศาสตร์มาอย่างครึ่ง ๆ กลาง ๆ มีน้อยคนที่เข้าใจความหมายอันแท้จริงของคำว่า "โยคะ" ได้อย่างถูกต้อง

คำว่า "โยคะ" เป็นเรื่องของนักปราชญ์อินเดียในสมัยโบราณกาล และวิธีการฝึกของท่านเหล่านั้น เป็นวิธีการที่จะทำให้คนเราสามารถควบคุมจิตใจ และร่างกายของตนเองได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งเชื่อกันว่าจะทำให้มนุษย์เราสามารถติดต่อกับอำนาจสากลได้ เพื่อบรรลุความสำเร็จดังกล่าวนี้ คนเราจะต้องเป็นผู้มีอำนาจสมาธิอย่างสูง ซึ่งผู้ที่จะกระทำเช่นนี้ได้ จะต้องเป็นผู้ที่ได้รับการอบรมทางจิตมาแล้วเป็นอย่างดี แต่การที่จะอบรมจิตอย่างดีได้นั้นก็จะต้องผ่านการฝึกและอบรมทางกายอย่างดีเสียก่อน ดังนั้น การอบรมกายจึงเป็นเบื้องต้นของกระบวนการทั้งปวง การอบรมจิตจะไม่อาจประสบความสำเร็จได้เป็นอันขาด ถ้าหากมิได้ผ่านการฝึกและอบรมกายเป็นอย่างดีมาก่อน การฝึกและอบรมดังกล่าวนี้จึงเป็นกระบวนการบริหารอย่างหนึ่ง กระบวนการฝึกหัดและอบรมที่กล่าวนี้เอง คือสิ่งที่เรียกว่า "หะธะโยคะ"

"หะธะโยคะ" เริ่มต้นด้วยการเน้นหนักถึงความสำคัญของการหายใจที่ถูกต้อง แล้วจึงไปสู่กระบวน "อาศนะ" ต่าง ๆ คือท่าบริหารร่างกายของมนุษย์เราให้สมบูรณ์เต็มที่ด้วยประการฉะนี้ "หะธะโยคะ" จึงเป็นศาสตร์อย่างหนึ่งโดยสมบูรณ์ จากการฝึกหัดอบรมในวิชา "หะธะโยคะ" อย่างน้อยเราก็จะได้รับประโยชน์ คือ เป็นผู้มีสุขภาพร่างกายอันแข็งแรง เป็นปัจจัยให้มีสุขภาพทางจิตใจอันสมบูรณ์ต่อไป ถ้าเข้าใจอย่างนี้ เราจะเห็นว่า "หะธะโยคะ" นั้น มิใช่ศาสตร์อันเร้นลับแต่อย่างใดเลย ไม่ว่าจะเป็นชาวตะวันออกหรือชาวตะวันตกก็ย่อมจะสามารถฝึกอบรมได้ โดยไม่มีการจำกัดชาติชั้นวรรณะ, ลัทธิหรือศาสนาอย่างใด ๆ ทั้งสิ้น เพราะมนุษย์เราย่อมปรารถนาสุขภาพร่างกายเหมือนกันหมดทั้งสิ้น

แต่ในการที่จะสำเร็จความปรารถนาดังกล่าวนี้ เราจะต้องประสบความยากลำบากในการฝึกหัดอบรมซึ่งมีอยู่เป็นธรรมดา บัดนี้ เราจะเห็นด้วยตนเองแล้วว่า คำว่า "โยคะ" ที่เราหลงเข้าใจว่าเป็นคำที่มีความหมายอันลึกลับมาตั้งนมมานนั้น แท้จริงเนื่องมาจากมูลเหตุเพียงอย่างเดียวเท่านั้น คือมันเป็นวิธีการฝึกหัดอบรมของบุคคลบางคน ที่ไม่ชอบแสดงตนโดยเปิดเผย ตั้งแต่ครั้งโบราณกาลมา จึงทำให้ดูเป็นเรื่องลึกลับไป แต่เมื่อกล่าวถึงกระบวนการฝึกอบรมแล้ว "หะธะโยคะ" ก็คือวิทยาศาสตร์ในทางพลานามัยของร่างกายเรานี่เอง หนังสือนี้จะช่วยขจัดความเข้าใจผิดต่าง ๆ เกี่ยวกับคำว่า "โยคะ" และการฝึกหัดอบรมในวิชานี้ให้หมดไป และทั้งจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่นักศึกษาผู้มีความอดทนศึกษาและฝึกหัดอบรมในวิชานี้มิใช่น้อย

หนังสือนี้จะชี้แจงในภาคทฤษฎีหรือหลักการต่าง ๆ ในเรื่องโยคะ และหะธะโยคะพอสมควร ต่อจากนั้นก็จะได้นำนักศึกษาไปสู่ "หะธะโยคะ" ภาคปฏิบัติ ซึ่งประกอบด้วยข้อปฏิบัติใหญ่ ๆ ๓ ประการ คือ การกำหนดจิต, การกำหนดลมหายใจ และการบริหารร่างกายท่าต่าง ๆ

"หะธะโยคะ" เป็นกึ่งหนึ่งของวิชาโยคะ หลักการของหะธะโยคะก็คือ "สุขภาพทางกายเป็นรากฐานของสุขภาพทางจิต" การฝึกหัดอบรมตามกระบวนการของวิชา "หะธะโยคะ" จะบันดาลให้โยคาวจร (ผู้ปฏิบัติโยคะ) มีอำนาจ เหนือธรรมดา" หลายประการซึ่งคนทั่วไปเรียกว่า "อิทธิฤทธิ์" แต่นั่นคือประโยชน์พลอยได้เท่านั้น ความมุ่งหมายที่แท้จริงก็คือ ความเป็นผู้มีสุขภาพร่างกายอันแข็งแรง ปราศจากโรคเป็นลาภอย่างยิ่งของมนุษย์เรา และประโยชน์ต่อไปของการฝึกหัดอบรมในวิชา "หะธะโยคะ" หรือโยคะภาคกายก็คือเป็นการเตรียมการสำหรับเป็นพื้นฐานในการที่จะฝึกหัดอบรมวิชา "ราชโยคะ" หรือโยคะภาคจิต ซึ่งเป็นโยคะชั้นสูงต่อไป

ความหมายของคำว่า โยคะ และ หะธะโยคะ

สิ่งที่ลึกลับที่สุดในโลกนี้ก็ คือ อัตภาพของมนุษย์เรา อินทรีย์ของมนุษย์เราอันประกอบด้วยกระดูก, เลือด, เนื้อ และอวัยวะต่าง ๆ นี้ ได้เป็นที่ซ่อนของพลังอันลึกลับซึ่งเป็นปริศนาให้มนุษย์เราคิดค้นกันมานับเป็นเวลาพัน ๆ ปีมาแล้ว

มนุษย์ คือ อะไร ?

ชีวิต คือ อะไร ? — มาจากไหน ?

เหตุไรวิถีชีวิตของมนุษย์เราจึงเป็นอย่างที่เป็นอยู่นี้ ? และจะเป็นอย่างไรต่อไปในอนาคต ? ฯลฯ

มีคนเป็นอันมากที่พยายามขบคิดในปัญหาเหล่านี้ แต่ผู้ที่สามารถพบความจริงนั้นมีจำนวนเพียงไม่กี่คน จิตของท่านเหล่านั้นกระจ่าง สามารถตรัสรู้ เห็นแจ้งในความลึกลับของชีวิต และเหตุแห่งความเป็นมาอันลึกลับนั้น ความเข้าใจเหล่านี้ทำให้ท่านเหล่านั้นเห็นทางดับทุกข์ สามารถปลดเปลื้องพันธะต่าง ๆ ถึงซึ่งความหลุดพ้น ดำรงอยู่ในสภาพอันเป็นความสุขตลอดชั่วนิรันดร ท่านผู้ตรัสรู้เหล่านั้นมองเห็นว่ามนุษย์ทุกคนอาจบรรลุถึงซึ่งภาวะดังกล่าวนั้นได้เช่นกัน ดังนั้น ท่านจึงได้เที่ยวประกาศสั่งสอนให้มนุษย์ให้รู้จักทางแห่งความดับทุข์นั้น

มีทางหลายทางที่จะนำมนุษย์เราไปสู่จุดสุดยอดที่ทุกคนปรารถนา บ้างก็เป็นทางอ้อมและวนเวียน บ้างก็เป็นทางตรง บ้างก็เป็นทางลัดที่จะบรรลุถึงโดยเร็วพลัน ศาสดาทั้งหลายได้ประกาศบอกทางไว้ต่าง ๆ ตามความเหมาะสมกับอินทรีย์ของสัตว์ทั้งหลายเพื่อให้โอกาสแก่ทุกคนได้บรรลุถึงจุดสุดยอดโดยทั่วกันตามความสามารถของแต่ละคน ๆ

ทาง หรือ วิธีการที่จะพามนุษย์เราดำเนินไปสู่จุดสุดยอดนี้ มีชื่อรวม ๆ เรียกว่า

"โยคะ"

ผู้ที่สอนวิชา "โยคะ" เราเรียกว่า "โยคี"

วิชาที่เรียกว่า "โยคะ" นั้นมีหลายกระบวนต่าง ๆ กัน กล่าวคือมีจุดเริ่มต้นต่างกัน แต่มีจุดประสงค์อย่างเดียวกัน คือ เพื่อบรรลุจุดสุดยอดเหมือนกันหมดทั้งสิ้น โดยทั่วไปในเบื้องต้น โยคะสอนให้รู้จักควบคุมตนเอง แต่การควบคุมตนเองนี้ บางกระบวนก็เริ่มต้นด้วยการควบคุมจิต บางกระบวนเริ่มต้นด้วยการควบคุมความรู้สึก บางกระบวนก็เริ่มต้นด้วยการควบคุมกาย ฯลฯ เพราะเหตุนี้โยคะจึงมีชื่อเรียกต่าง ๆ กันไป โยคะที่เริ่มต้นด้วยกระบวนการควบคุมกายหรือฝึกหัดอบรมกายนั้นมีชื่อเรียกว่า "หะธะโยคะ"

ร่างกายของมนุษย์เรามีชีวิตชีวาอยู่ได้ก็ด้วยอำนาจพลังธรรมชาติสองประการ คือ พลังร้อนหรือพลังเย็น (หรือ พลังบวก กับ พลังลบ) เมื่อใดพลังทั้งสองนี้สมดุลย์กันอย่างถูกต้องที่สุด เมื่อนั้นคนเราจะมีสุขภาพอันสมบูรณ์ที่สุด ถ้าจะเปรียบร่างกายของมนุษย์เราเป็นโลก พลังทั้งสองดังกล่าวนี้ก็จะเปรียบได้กับพลังของดวงอาทิตย์และดวงจันทร์ ซึ่งสำแดงอิทธิพลให้โลกมีชีวิตชีวาและมีความดำเนินไปอย่างที่เห็นกันอยู่ทุกวันนี้ ตามศัพท์ของชาวตะวันออกแต่โบราณกาลมา คำว่า "หะ" หมายถึงดวงอาทิตย์ ซึ่งเป็นพลังร้อน (หรือ พลังบวก) ส่วนคำว่า "ธะ" หมายถึงดวงจันทร์ซึ่งเป็นพลังเย็น (หรือ พลังลบ) คำว่า "โยคะ" มีความหมาย ๒ ประการ แปลว่า "รวม" อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งแปลว่า "แอก" ซึ่งหมายถึงการควบคุม

ดังนั้น คำว่า "หะธะโยคะ" จึงหมายถึงพลังชีวิตสองประการในร่างกายของคนเรา อันได้แก่พลังร้อนและพลังเย็น การรวมพลังทั้งสองให้มีความสมดุลย์กัน และในประการสุดท้าย หมายถึง ความสามารถของมนุษย์เราในการที่จะควบคุมบังคับพลังชีวิตทั้งสองนั้น ให้อยู่ในอำนาจของเรา

สรุปแล้ว วิชาหะธะโยคะสอนให้เรารู้จักอำนาจลึกลับในตัวเรา เหมือนอย่างที่เรารู้จักอำนาจลึกลับของรากไม้ใบหญ้าต่าง ๆ จนเอามาใช้ประกอบเป็นยาบำบัดโรคได้ เช่นเดียวกัน ถ้าเรารู้จักและสามารถใช้อำนาจในร่างกายของเราบังคับควบคุมอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายของเราได้ เมื่อมีอะไรมากระทบ เราก็สามารถบังคับให้มันเป็นปกติได้ ร่างกายและจิตใจของเราก็จะเป็นปกติที่สุด ยกตัวอย่าง เช่น คนธรรมดาเมื่อได้รับความตกใจ หรือเสียใจ หัวใจเต้นแรงไม่อาจควบคุมได้ สภาวะของร่างกายและจิตใจจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรง แต่สำหรับโยคี สภาวะทางร่างกายและจิตใจของท่านจะไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงเลย เพราะท่านสามารถบังคับหัวใจให้เต้นเป็นปกติได้ ฯลฯ เพราะความสามารถบังคับร่างกายและจิตใจได้นี่เอง โยคีจึงเป็นผู้มีสุขภาพดีเลิศ โยคีที่อายุ ๘๐—๙๐ ปี จะดูเหมือนอายุ ๓๐—๔๐ ปี เท่านั้น

ดังนั้น หลักสำคัญของวิชาหะธะโยคะก็คือ การกำหนดจิต หรือ ส่งกระแสจิตไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ทุกแห่ง สามารถบังคับควบคุมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเหล่านั้น

ได้ ซึ่งในการนี้ต้องอาศัยเวลาและความอดทนฝึกหัดอบรมพอสมควร แต่เราจะได้รับผลอย่างคุ้มค่าทีเดียว

พลังธรรมชาตินั้นแต่เดิมเป็นเอกะ เมื่อจะกำเนิดชีวิตนั้น พลังนั้นได้แยกออกเป็นสองอย่าง คือ พลังบวก และ พลังลบ เพราะเหตุนี้จึงเกิดขั้วขึ้น ที่เรียกว่าขั้วบวกและขั้วลบ ระหว่างขั้วทั้งสองนี่เองจึได้เกิดมีการโคจรและวงจรขึ้น จากการโคจรทำให้เกิดมีสิ่งที่เรียกว่าจังหวะ ขึ้น ชีวิตจึงปรากฏขึ้นด้วยเหตุฉะนี้ อุบัติการณ์เช่นนี้เรียกว่า "ลีลา" ของธรรมชาติ ในตำนานของอินเดีย สัญลักษณ์ของลีลาดังกล่าวนี้ก็คือ รูปประติมาของพระศิวะในทางเริงระบำ

โลกเรานี้มีขั้วเหนือขั้วใต้ ซึ่งต่างก็เป็นขั้วบวก และ ขั้วลบ ดังที่เรารู้จักแล้วในวิชาแม่เหล็กไฟฟ้า ร่างกายของมนุษย์เราก็มีขั้วบวกและขั้วลบเช่นเดียวกัน ขั้วบวกก็คือตรงรากขวัญบนศีรษะ ขั้วลบอยู่ปลายสุดกระดูกสันหลังตรงก้นกบ ระหว่างสองขั้วนี้เองมีพลังไฟฟ้าคลื่นสั้นแรงสูงวิ่งอยู่ นี่แหละคือ พลังชีวิต

ปราณคืออะไร

เมื่อหลายพันปีมาแล้ว นักปราชญ์ในภาคบูรพทิศได้สอนว่า แรงพลังงานทั้งหลายบรรดาที่มีอยู่ในจักรวาลของเรานี้ แท้จริงมีเหตุภายในอันเป็นแก่นสารหรือต้นตออันที่เป็นมาเบื้องต้นของชีวิตของการเคลื่อนไหวและกัมมันตภาพทั้งปวง พลังนี้มีนามในขณะที่อยู่ในสภาพเดิมแท้ว่า "ปราณ" ก่อนอุบัติการณ์ของสังสารวัฏ ปราณได้แซกซึมอยู่ในสภาวะเอกภาพ เป็นหัวใจของพลังทั้งปวง

เมื่อเริ่มอุบัติการณ์สรรพสิ่งนั้นก็คือหมายความว่า ปราณ ได้ตื่นแล้ว ได้สำแดงตนแล้ว และพลังธรรมชาติทุกชนิดย่อมเกิดแต่ปราณทั้งสิ้น อุปมาดั่งวัตถุทั้งหลายล้วนเกิดจากสารเดิมมีสภาพที่แฝงอยู่ในสารที่เกิดใหม่ สารเดิมดังกล่าวนี้ได้เป็นดั่งหัวใจของสารทั้งหลายตามปรัชญาของตะวันออกเรียกว่า "อากาศ" เบื้องต้นแห่งกำเนิดของสรรพสิ่งนั้น ปราณได้เริ่มสำแดงอาการปรากฏในอากาศก่อน โดยการผนึกตัวเองในแบบต่าง ๆ จึงเป็นเหตุให้เกิดพลังต่าง ๆ นานาชนิดจนนับไม่ถ้วน มิว่าจะเป็นชีวิตในแบบใดก็ตาม จะต้องมีปราณเป็นพลังชีวิตซึ่งเป็นเครื่องช่วยให้อาตมันสำแดงตนออกมาเป็นวัตถุธรรมต่าง ๆ ได้

แรงทุกชนิดมีมูลฐานมาจากปราณ มิว่าจะเป็นพลังถ่วงของโลก, พลังที่ดูด, พลังที่ผลัก, พลังไฟฟ้า กัมมันตภาพของวิทยุ, สรุปแล้วโดยปราศจากปราณ ชีวิตก็ไม่อาจดำรงอยู่ได้ เพราะปราณเป็นชีวิตจิตใจของแรงและพลังงานทุกชนิด ปราณมีอยู่ทุกแห่งในโลก ปราณอยู่ในอากาศ แต่หาใช่อากาศไม่ อยู่ในอาหาร แต่หาใช่อาหารไม่, เป็นพลังที่แฝงตัวอยู่ในธาตุวิตามิน ปราณมีอยู่ในน้ำ แต่มิใช่ธาตุที่ประกอบเป็นน้ำ นี่เป็นเพียงตัวอย่างบางสิ่งที่ปราณแฝงอยู่

อากาศเต็มไปด้วยปราณอันเป็นอิสระและอินทรีย์ของมนุษย์ สามารถสูดเอาปราณจากอากาศที่สดชื่นโดยวิธีการหายใจ ถ้าหายใจแบบธรรมดาก็ได้ปราณแบบธรรมดา ถ้าหายใจแบบลึก ๆ เราก็จะได้ปราณมีปริมาณมากขึ้น แต่ถ้าหายใจตามแบบโยคีเราจะสามารถสูดเอาปราณได้อย่างเหลือเฟือจนสามารถสะสมส่วนที่เหลือไว้ในสมอง และระบบประสาทสำหรับใช้ในกรณีจำเป็นได้ มีบุคคลบางคนซึ่งบางเวลาต้องทำสิ่งที่ท่วมท้นเกินกว่ากำลังกายกำลังใจที่เคยใช้อยู่ในชีวิตประจำวัน โดยมิได้คาดคิดมาก่อน แต่กลับไม่มีอาการเหน็ดเหนื่อยต่อภาระอันหนักอึ้งนั้นอันตนไม่เคยประสบนั้นเลย แต่กลับสามารถแสดงความทรหดอดทนได้อย่างน่าอัศจรรย์ ที่เป็นเช่นนี้เพราะคนเหล่านี้สามารถสะสมปราณไว้ในกายโดยไม่รู้ตัว คนทั้งหลายกล่าวว่ามีพลังอำนาจแห่งสมรรถภาพอันยิ่งใหญ่ พลังอำนาจที่ว่านี้ไม่มีอะไรเลย คือปราณที่สะสมไว้นั่นเอง

เกี่ยวกับทฤษฎีที่ว่าด้วยเรื่องปราณนี้ มีเหตุผลพอเพียงที่จะกล่าวว่ามิได้ขัดกับทัศนะในทางวิทยาศาสตร์ธรรมชาติของตะวันตกเลย นักวิทยาศาสตร์ชาวตะวันตกเชื่อว่าทั่วทั้งจักรวาลนี้เต็มไปด้วยอีเธอร์, อีเธอร์ประกอบด้วยอะไรบ้างนั้น เป็นปริศนาซึ่งนักวิทยาศาสตร์ตะวันตกยังไม่สามารถให้คำตอบเป็นที่พอใจได้ เรื่องปราณก็เช่นเดียวกัน ขอให้เราคิดดูเรื่องรังสีคอสมิคเป็นต้น ซึ่งหลั่งไหลมาสู่โลกเราอยู่เป็นนิจ จากระยะทางอันแสนไกลนับด้วยหลายปีแสง แต่ภายใต้ความโอภาสเจิดจ้า และเต็มไปด้วยชีวิตของเจ้ารังสีคลื่นสั้นซึ่งหาขอบเขตมิได้นี่เอง ที่ชาวเราได้มีชีวิตและเจริญเติบโตอยู่เหมือนกับกิ่งไม้ที่เขียวชะอุ่มภายใต้แสงอาทิตย์ในฤดูใบไม้ผลิฉะนั้น ข้อนี้ฉันใด ปราณก็ฉันนั้น

ร่างกายของเราซึ่งประกอบด้วยอณูและปรมาณูนับล้านนี้ ถูกแซกซึมอยู่ด้วยปราณทั้งสิ้น ณ ที่ใดที่มีชีวิตหรือการเคลื่อนไหวในจักรวาลนับตั้งแต่สัตว์ชั้นต่ำที่สุดไปจนถึงสุริย-จักรวาลอันใหญ่ที่สุดนี้ หากปราศจากเสียซึ่งปราณแล้ว สรรพสิ่งทั้งหลายนี้ก็จะเป็นเพียงวัตถุที่ปราศจากชีวิตชีวาเท่านั้น ปฐมเหตุแห่งชีวิตอันน่ามหัศจรรย์นี้เป็นแม่บทหรือต้นตอพลังทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็นพลังจิต, พลังทางเคมี, หรือพลังทางฟิสิคส์ ตามปรัชญาเวทานตะ **ปราณ คือ ปัญญาอันลึกที่สุดของ "พลังธรรมชาติ"** และปรากฏการณ์ของมันในรูปต่าง ๆ เป็นสิ่งที่มองไม่เห็น วัดไม่ได้ และไม่อาจถูกทำลายเหมือนกับพลังงาน, แต่ไม่ใช่พลังดึงดูดระหว่างอณูต่ออณู หากเป็นพลังที่ประณีตยิ่งกว่านั้น ปราณเป็นพลังสากลของชีวิต อิทธิพลของชีวิตนั้น เราจะพบได้ในอาการพริ้วไหวทุกอย่างในโลก เช่นเมล็ดพืชน้อย ๆ ที่ปรากฏความงอกขึ้นในฤดูใบไม้ผลิ ชีวิตเริ่มต้นในอณูของเซลล์ในโพรโทพลาสม อย่างไรก็ตามเซลล์ที่มีชีวิตนี้มิได้สำแดงออกแต่เพียงพลังชีวิตเท่านั้น แต่ได้สำแดงออกซึ่งปัญญาด้วย **ตามหลักของโยคะนั้น ปราณกับจิตมีความสัมพันธ์สนิทแนบแน่น อุปมาดังความสัมพันธ์ระหว่างม้ากับคนขี่** อินทรีย์ร่างกายของสัตว์ทั้งปวงนั้นโดยแท้จริงแล้วมิใช่สิ่งใดเลยนอกจากการสำแดงการของพลังจิต ออกมาเป็นรูปร่างและอวัยวะที่เปรียบเสมือนดังกลไกต่าง ๆ จิตซึ่งมีเจตนาสำแดงตนออกมาให้ปรากฏในรูปของวัตถุ ได้วิวัฒน์จนทำให้เกิดอังคาพยพต่าง ๆ อันเหมาะสม โดยความช่วยเหลือของปราณทำให้สัตว์ทั้งหลายมีรูปร่างต่าง ๆ กันด้วยเจตนาของจิต (เช่น ยีราฟมีคอยาว ช้างมีจมูกเป็นงวง, กระต่ายมีหูใหญ่และผึ่งเป็นต้น ฯลฯ ปราณจึงเป็นพลังเคลื่อนไหวของชีวิตซึ่งเป็นอยู่ในจักรวาลด้วยประการฉะนี้

ในกระบวนปราณทั้งหลายที่แซกซึมอยู่ในจักรวาล ปราณสำแดงอยู่ในจิตในสมองและในร่างกาย นับว่าใกล้ชิดกับเรามากที่สุด เมื่อเราสามารถบังคับปราณในร่างกายของเราแล้ว ต่อไปเราก็เพียงบังคับปราณในร่างกายของเราให้สมภาคกับมหาสมุทรแห่งปราณ ซึ่งมีอยู่ในจักรวาลเท่านั้น (ภาษาโยคะเรียกวิธีการดังนี้ว่า การสังยม ทางพุทธศาสนาเรียกว่าอธิษฐาน) และเราก็สามารถบังคับทุกสิ่งทุกอย่างให้เป็นได้ดังใจปรารถนา (ที่ภาษาโยคะเรียกอินทรีย์ชัยและประธานชัย) ผู้ที่มีอำนาจเด็ดขาดอาจบังคับปราณได้แต่ผู้เดียวนั้นก็จิต จิตนี้

แหละคือลูกกุญแจซึ่งเราจะใช้ไขประตูแห่งชีวิต ถ้าเรากระทำตนให้เสื่อมทรามไปเพราะพลังจิต (แสดงเจตนา) ที่ผิด เราก็อาจมีวิธีแก้ไขให้หายได้ โดยการสร้างพลังจิตที่ถูกขึ้น

อำนาจสะกดจิตที่เราเราเห็นว่าลึกลับนั้นเราจะเข้าใจได้ทันที ถ้าเรามีความเข้าใจในความเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับปราณ นักสะกดจิตจะรวบรวมและบังคับปราณของผู้ถูกสะกดโดยพลังจิตที่แสดงออกมาเป็นเจตนา เรื่องนี้โยคีชาวอินเดียส่วนมากทำได้ แต่ว่าท่านเหล่านั้นไม่มีผู้ใดใช้อำนาจเช่นนี้ เพราะท่านเหล่านั้นมีความเคารพในสิทธิของมนุษยชนซึ่งไม่ควรที่ใครจะไปเกี่ยวข้องด้วยในร่างกายสิทธิเสรีภาพของบุคคลอื่น ท่านเหล่านั้นไม่ใช้อำนาจสะกดจิตแม้แต่การรักษา เพราะผลมันหาได้เป็นสิ่งที่อยู่ยืนยงไม่ กล่าวคือ ถ้าบุคคลที่ถูกสะกดจิตยังมีความคิดเห็นที่ผิด ๆ อยู่อีก โรคก็จะกำเริบขึ้นอีกด้วยฤทธิร้ายที่เพิ่มขึ้นกว่าเดิม หะธะโยคีทั้งหลายซึ่งสอนศิษย์ให้พึงแต่บังคับปราณและสะสมปราณในร่างกายของตน เองไว้เท่านั้น นั่นคือสอนให้สะกดจิตตัวเอง (ที่เรียกว่าเข้าฌาน) เพื่อจะได้ไม่ต้องไปอาศัยการช่วยเหลือจากคนอื่นและยังจะได้ป้องกันตนจากอิทธิพลอื่นภายนอก หรืออิทธิพลของคนอื่นภายนอกจะใช้อำนาจอย่างนี้มาบังคับแก่เราด้วย

จุดประสงค์ของโยคีนั้นก็คือเพื่อปลดเปลื้องพันธะของมนุษย์ และเพิ่มพูน ศักดิ์ศรีให้แก่มนุษย์ให้รู้จักใช้อำนาจที่เป็นดังขุมมหาสมบัติอันมหาศาลที่ซ่อนอยู่ภายในตัวเราทุกคนเราไม่รู้ตัวเนื่องจากไม่เข้าใจ ไม่เคยได้รับการศึกษาอบรมหรือมีความเห็นผิด จิตใจอ่อนแอไม่เชื่อมั่นตัวเอง ท้อถอย และขลาดกลัว ดังนั้น ด้วยวิชาโยคะนี้ หากท่านฝึกแล้วท่านจะสามารถปลดเปลื้องจิตใจให้พ้นจากนิวรณ์ เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง และผลที่ได้รับโดยตรงก็คือเป็นผู้มีสุขภาพที่แท้จริงจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเราสบาย โดยมิจำเป็นต้องอาศัยอิทธิพลจากสิ่งภายนอกหรือแม้แต่ยา นั่นคือหมายความว่าอำนาจในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บที่แท้จริงนั้นจะต้องเกิดมาจากภายในกายของตัวคนไข้เอง

ถ้าเราปรารถนาความสุขกายสบายใจ ประการแรกที่สุด เราจะต้องเชื่อมั่นในเรื่องสุขภาพของเราเสียก่อน บุคคลเราถ้ามีความเชื่อหรือศรัทธาในสิ่งใดก็จะรู้จักต่อสู้เพื่อได้มาหรือรักษาไว้ซึ่งสิ่งนั้น ขอให้เราเชื่อไว้ก่อนว่าเรามีสุขภาพดีเลิศ บุคคลที่มองอะไรในมุม

กลับมักจะมีความวิตกกังวลอยู่เสมอและคิดหรือทำไปในทางตรงกันข้าม ชอบคิดวิตกและหลงเข้าใจว่าตนมีโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งไม่เป็นเรื่องแปลกอะไรเลย ที่คนเราชอบคิดวิตกไปร้อยแปด ผลที่สุดมันก็ป่วยจริง ๆ ขอให้เราต่อสู้เพื่อสุภาพของเรา เราควรจะทำอะไรสักอย่างเพื่อรักษาซึ่งสุขภาพไว้ เราเสียเวลาอาบน้ำทุกวันทำความสะอาดแก่ร่างกายด้วยเห็นว่าจำเป็นฉันใด ก็ขอให้เราสละเวลาวันละเล็กละน้อยประมาณเพียงวันละ ๑๐ นาที หรือ ๓๐ นาที บริหารร่างกายด้วยเห็นว่าจำเป็นเหมือนกัน ฉันนั้นทั้งนี้ เพื่อให้ร่างกายของเราสามารถทนทำงานอันหนักที่เราทำอยู่ทุกวันนี้ต่อ ๆ ไปได้ เรารับประทานอาหารทุกวันมิใช่หรือ ถ้าเช่นนั้นขอให้เราแสวงหาพลังสำหรับร่างกายเราทุกวัน คือพลังที่จะย่อยอาหารนั้น พลังที่ว่านี้ก็คือปราณ

ปราณสำคัญอย่างไรนั้นก็คิดดูเถิดว่า ทำไมเราจึงต้องหายใจเอาลมเข้าไป ลมนี่อย่างไรเล่าที่เรียกว่าลมปราณ เพราะลมปราณนี่แหละจึงทำให้ปอดเราเคลื่อนไหวเกิดการหายใจเข้าออกขึ้น ถ้าเราอยากรู้จักปราณให้ดีกว่านี้ และอยากจะเก็บสะสมปราณในศูนย์ประสาทของเราแล้ว งานที่จะต้องทำเบื้องแรกก็คือรู้จักวิธีบังคับปอด ขยายปอด รู้จักวิธีหายใจ หมายความว่าเราจะต้องเลิกวิธีหายใจแบบครึ่ง ๆ กลาง ๆ ไม่เป็นจังหวะ ไม่มีการตั้งอกตั้งใจเสีย แล้วมาเรียนวิธีหายใจใหม่อย่างตั้งอกตั้งใจ กำหนดจิตเพ่งลงไป ส่งกระแสจิตบังคับปราณที่สูดเข้ามาขึ้นไปสู่ศูนย์รวมประสาทซึ่งเป็นที่สะสม วิชาการสูดปราณอย่างมีระเบียบแบบแผนดังกล่าวนี้ ศัพท์ทางโยคะเรียกว่า "ปราณยาม" ปราณยามนี่แหละคือรากฐานอันสำคัญที่สุดสำหรับวิชาหะธะโยคะ ปราณเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงปอดและหล่อเลี้ยงร่างกายทุกส่วนของมนุษย์ ถ้าร่างกายไม่สามารถสูดปราณเข้าไปได้กระแสไฟฟ้าแห่งชีวิตก็หมุนกลับไม่ผิดอะไรกับกระแสทรานซิสเตอร์ที่ไม่หลั่งไหลลงสู่เครื่องวิทยุที่ชำรุดฉันนั้น ปราณไม่ไปไหนยังอยู่ในโลก แต่ไม่สามารถปรากฏตนออกมาได้ท่านจะเรียกปราณว่าอีเธอร์, รังสีคอสมิค (Cosmic Radiation) หรือเรียกอะไรก็แล้วแต่ แต่พึงจำไว้ว่าขาดสิ่งนี้เสียแล้วก็จะไม่มีชีวิตอะไรอยู่ได้ในโลก

เราสามารถขจัดโรคและเพิ่มพลังชีวิตให้แก่เราได้อย่างง่ายดาย เพียงแต่เราสามารถสูดปราณอันสดชื่นไปหล่อเลี้ยงอังคาพยพต่าง ๆ ในร่างกาย นักศึกษามิควรเข้าใจว่าวิชาหะธะโยคะที่สอนปราณยามหรือวิธีสูดลมปราณนั้นเป็นเพียงทฤษฎีกลของชาวตะวัน ออกเท่านั้น ปราณยามเป็นสิ่งที่ค่าควรแก่การเอาใจใส่และสนใจของนักฟิสิคส์ทั้งหลายเป็นอย่างดี

การกำหนดจิต

การกำหนดจิตในวิชาหะธะโยคะ คือ การส่งกระแสจิตไปยังอวัยวะหรือส่วนต่าง ๆ ทุกแห่งในร่างกาย และบังคับควบคุมอวัยวะหรือส่วนนั้น ๆ ให้อยู่ในอำนาจและเป็นไปตามความประสงค์ของโยคี

โยคีผู้สามารถอาจจะบังคับอวัยวะต่าง ๆ ในระบบการย่อยอาหารให้ทำงานช้าหรือเร็วได้ดังปรารถนา อาจบังคับให้หัวใจเต้นช้าหรือเร็ว หรือหยุดนิ่งได้ตามความประสงค์ เราคงเคยได้ยินเรื่องนักวิทยาศาสตร์ชาวยุโรปไปขอพิสูจน์ความจริงเรื่องนี้กับโยคีชาวอินเดีย เช่นให้ทดลองดื่มกินไซยาไนด์ ซึ่งเป็นยาพิษที่ร้ายแรงสามารถทำให้คนกินถึงแก่ความตายในทันที แต่โยคีดื่มแล้วกลับไม่เป็นอันตรายแก่ท่านแต่อย่างไร เหตุไรจึงเป็นเช่นนั้น ผู้ที่มิได้เคยศึกษาหรือมีความรู้ในวิชาหะธะโยคะ อาจจะเห็นว่าเป็นเรื่องอิทธิปาฏิหาริย์ แต่ความจริงในเรื่องนี้มีอยู่ว่า เนื่องจากท่านโยคีสามารถบังคับอวัยวะระบบย่อยอาหารของท่านมิให้ย่อยและดูดยาพิษนั้น ยาพิษนั้นจึงไม่สามารถซึมซาบเข้าไปในร่างกายของท่านได้ ในที่สุดก็ต้องออกไปทางทวารหนักแบบเศษอาหารธรรมดา ท่านโยคีจึงไม่มีอันตรายเนื่องจากยาพิษนั้นแต่ประการใด ความจริงก็มีเพียงเท่านี้

จากความจริงในเรื่องนี้ เราจะได้ความรู้ทางวิชาสรีรศาสตร์ และจิตวิทยาอย่างสำคัญ อันจะเป็นปัจจัยให้เกิดความเข้าใจในปัญหาเรื่องชีวิตได้อย่างถูกต้อง นั่นคือ "จิตไม่ได้อยู่ที่สมอง" อย่างที่นักวิทยาศาสตร์หรือนักวัตถุนิยมส่วนมากเข้าใจเลย ความจริงในเรื่องนี้จะช่วยให้เราเข้าใจได้อย่างถูกต้องว่า "จิต" คืออะไร?"

เพราะความสามารถในการส่งกระแสจิตไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้และบังคับส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ตามปรารถนานี่เอง โยคีจึงสามารถปลุกธาตุในร่างกายได้ เช่น เตโชธาตุ ทำให้ร่างกายมีพลังความร้อนสามารถต่อต้านต่อความหนาวเหน็บได้ ทั้ง ๆ ที่ท่านสวมเสื้อผ้าบาง ๆ เพียงไม่กี่ชิ้น ดังเช่นโยคีในประเทศธิเบต เป็นต้น

อำนาจของการส่งกระแสจิตไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนี้ อาจจะเห็นได้แม้ในสัตว์ เช่นกระต่ายเป็นต้น กระต่ายเป็นสัตว์เล็กไม่มีอาวุธป้องกันอันตราย นอกจากหนี

กระแสจิตจึงถูกส่งไปที่หูเพื่อคอยเงี่ยสดับและระวังภัยต่าง ๆ หูต้องผึ่งคอยจับเสียงต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา พลังจิตจึงไปรวมอยู่ที่หูเป็นพิเศษ เมื่อกาลเวลาได้ล่วงมานับด้วยล้านปี อำนาจพลังดังกล่าวได้ทำให้กระต่ายมีหูใหญ่ยาวและตั้งตรง เป็นที่สะดุดตา ด้วยอำนาจของเจตนาและการส่งกระแสจิตไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนี่เองจึงทำให้สัตว์มีวัฒนาของชีวิตและร่างกายไปต่าง ๆ เช่น ยีราฟมีคอที่ยาวเป็นพิเศษ ช้างมีจมูกเป็นงวง นกกระจอกเทศมีขาใหญ่และแข็งแรงวิ่งได้รวดเร็ว ดังนี้เป็นต้น

ธรรมชาติได้สำแดงความจริงให้เราเห็นดังนี้ สำหรับมนุษย์เรา วิชาที่สอนให้เรารู้จักพลังธรรมชาติในร่างกายของเรา และฝึกหัดอบรมให้เรารู้จักบังคับพลังธรรมชาตินั้นก็คือวิชาหะธะโยคะนี่เอง หะธะโยคะจึงเป็นศาสตร์ที่น่าศึกษา และน่าพิสูจน์ทดลองและปฏิบัติไม่น้อยกว่าศาสตร์อื่นใดเลย

กุณฑาลิณี และ จักรทั้ง ๗

(ภาพหมายเลข ๑)

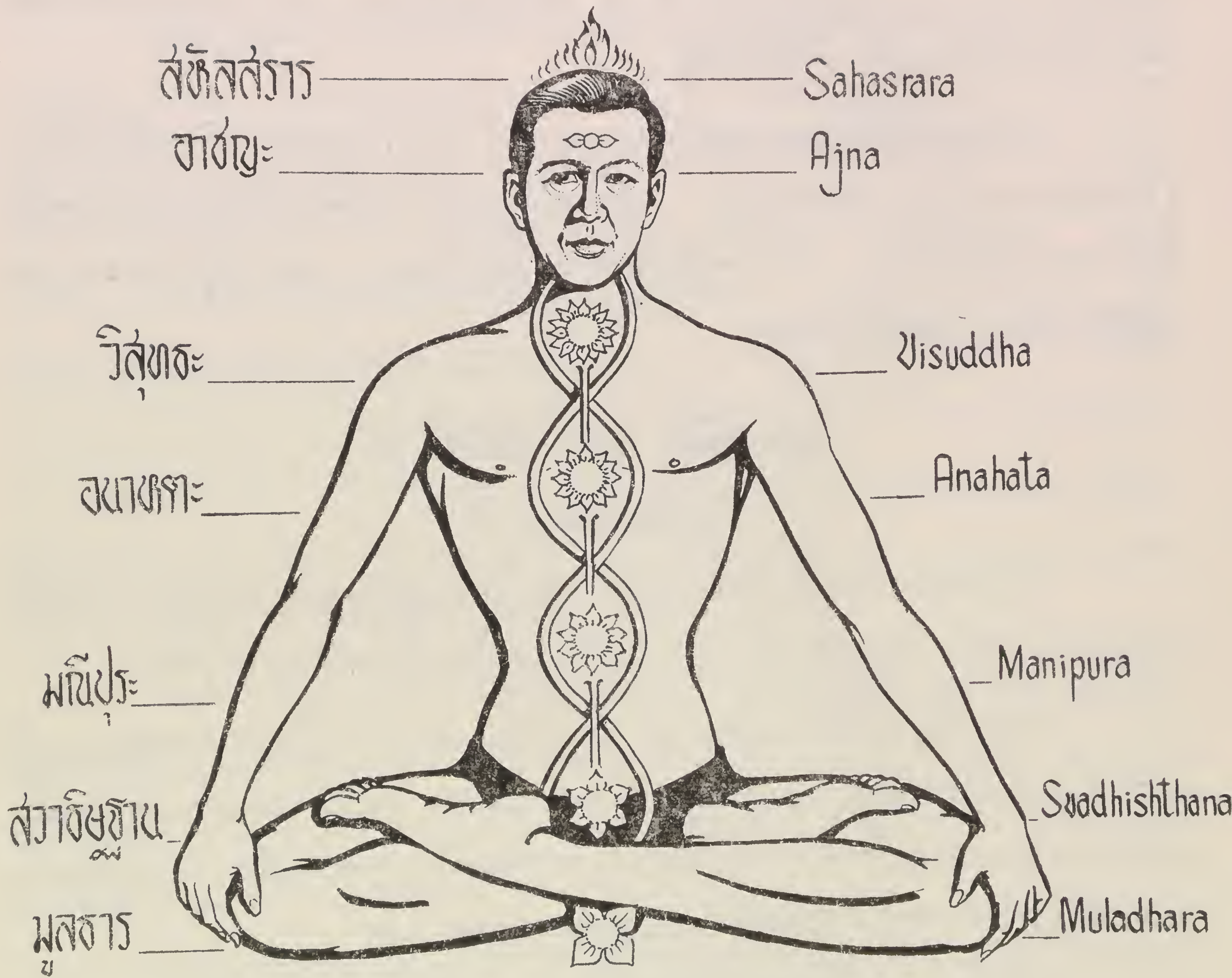
ในร่างกายของมนุษย์เรามีพลังไฟฟ้า พลังขั้วบวกอยู่ที่ตอนบนของศีรษะ พลังขั้วลบอยู่ที่ปลายสุดของกระดูกสันหลัง ระหว่างขั้วทั้งสองนี้เองที่เกิดเป็นพลังชีวิตขึ้น

ตามปรัชญาของโยคะแต่โบราณ เรียกขั้วบวกของพลังไฟฟ้าในร่างกายของมนุษย์เราว่า วิมานของพระวิษณุ และเรียกตำแหน่งพลังขั้วลบว่า บัลลังก์ของพระนางกุณฑาลิณี รัศมีอันรุ่งเรืองของพระวิษณุเร่งเร้าให้พระนางกุณฑาลิณีขึ้นไปสถิตร่วมด้วย และพระนางกุณฑาลิณีก็รอโอกาสจะขึ้นไปสิงสถิตกับพระจอมเทพอยู่ตลอดเวลา

นี่เป็นสำนวนกวีที่พูดแบบปุคคลาธิษฐาน แต่ถ้าจะพูดกันตามสำนวนธัมมาธิษฐานหรือสำนวนวิทยาศาสตร์แล้ว ความจริงในเรื่องนี้มีอยู่ว่า:—

ระหว่างขั้วบวกซึ่งอยู่เหนือสมอง และขั้วลบซึ่งอยู่ปลายกระดูกสันหลัง มีกระแสไฟฟ้าคลื่นสั้นอยู่ในร่างกายมนุษย์เรา ระหว่างตำแหน่งดังว่านี้ เมื่อใดที่กระแสไฟฟ้าขั้วลบสามารถแล่นขึ้นไปรวมกับขั้วบวกได้ เมื่อนั้นสภาวะในร่างกายของมนุษย์เราจะบรรลุความสุขที่สุดทั้งร่างกายและจิตใจ

วิมานพระวิษณุ 12



1. กุณฑาลิณี

ระหว่างที่พลังไฟฟ้าที่เรียกว่า กุณฑาลิณี จะขึ้นไปถึงวิมานพระวิษณุนั้น จะต้องผ่านตำแหน่งสำคัญต่าง ๆ ในร่างกาย ตำแหน่งสำคัญต่าง ๆ ดังกล่าวนี้ในภาษาสันสกฤตเรียกว่า จักร หรือ ปัทมะ (ดอกบัว)

ตำแหน่งที่เป็นบัลลังก์ของกุณฑาลิณี ซึ่งตั้งอยู่ตรงปลายสุดของกระดูกไขสันหลังเรียกว่า มูลธาร เป็นดอกบัวมี ๔ กลีบ

ตำแหน่งถัดขึ้นไป คือ สวาธิษฐาน อยู่ตรงศูนย์กลางประสาทเหนืออวัยวะเพศ เป็นดอกบัวมี ๖ กลีบ

ถัดขึ้นไป คือ มณีปุระ เป็นดอกบัวมี ๑๐ กลีบ อยู่ในไขสันหลังตรงสะดือ

ต่อไปเรียกว่า อนาหตะ อยู่ตำแหน่งตรงกับหัวใจ เป็นดอกบัวมี ๑๒ กลีบ

ต่อจากนั้น คือ วิสุทธะ อยู่ตรงคอตรงต่อมไทรอยด์ เป็นดอกบัว ๑๖ กลีบ

สูงขึ้นไปเรียกว่า อาชญา อยู่ตรงหน้าผากระหว่างคิ้ว เป็นดอกบัว ๒ กลีบ

ตำแหน่งสูงสุดเรียกว่า สหัสสราร คือ วิมานพระวิษณุ อยู่เหนือสมอง เป็นดอกบัวพันกลีบ

ในกระดูกไขสันหลังมีช่องทางเดิน ๓ ช่อง เรียกว่า "นาฑี" ช่องทางซ้ายสำหรับพลังลบ เรียกว่า "อิทะ นาฑี" ช่องทางขวาเป็นพลังบวก เรียกว่า "บิงคละ นาฑี" ตรงกลางเป็นช่องของไขสันหลัง เรียกว่า "สุษุมนะ นาฑี" ช่องนี้เองเป็นทางเดินของพลังไฟฟ้าที่เรียกว่า กุณฑาลิณี

ตามปกติ กุณฑาลิณี อยู่ตรงปลายสุดของกระดูกสันหลัง ด้วยอำนาจของการเพ่งสมาธิ โยคีจะดึงพลังกุณฑาลิณีนี้ขึ้นไปเบื้องบน ผ่านจักรต่าง ๆ ไปตามลำดับจนถึงตำแหน่งสหัสสราร เมื่อพลังกุณฑาลิณีขึ้นไปสู่จักรหนึ่ง ๆ โยคีจะมีพลังจิตสูงขึ้นเป็นชั้น ๆ ตามลำดับ และเกิดฤทธิ์ต่าง ๆ เช่น ตาทิพย์, ปรจิตวิทยา, อดีตังสญาณ, อนาคตังสญาณ จนกระทั่งถึงตำแหน่งสหัสสราร ก็บรรลุถึงจุดสุดยอด เป็นญาณอันสูงสุด เป็นเอกภาพกับอาตมัน

การเดินกำลังกุณฑาลิณีดังกล่าวนี้ เรียกว่า การบำเพ็ญสมาธิ (จีนเรียกว่าเดินกำลังภายใน) เป็นเรื่องของการฝึกหัดอบรมจิต ซึ่งกล่าวไว้ใน ราชโยคะ แต่โดยเหตุที่เป็นเรื่องเกี่ยวกับกายด้วย จึงนำมากล่าวไว้ ณ ที่นี้ เป็นเครื่องประดับสติปัญญา

ข้อแนะนำสำหรับโยคาวจร

ตื่นนอนให้ตรงเวลาทุกวัน

เข้านอนตรงเวลาทุกวัน

อย่าเข้านอนดึกเกิน ๔ ทุ่ม เพราะตำแหน่งของโลกก่อนเที่ยงคืนจะให้พลังสดชื่นแก่ระบบประสาทของมนุษย์ดีที่สุด

ลืมตาขึ้นตอนเช้าให้คิดถึงสุขภาพก่อนสิ่งอื่น ควรกำหนดจิตพิจารณาว่า สุขภาพและพลานามัยมีความสำคัญต่อจิตใจและร่างกายอย่างไร

ควรอาบน้ำทุกวัน ให้ผิวพรรณสะอาด ร่างกายและจิตใจสดชื่น

พยายามเปลือยเท้าเมื่อมีโอกาส และเดินเท้าเปล่าตามสนาม, ทุ่งหญ้า ฝั่งน้ำ เราจะได้รับพลังธรรมชาติจากไอดิน

ก่อนเข้านอนพยายามออกกำลังนิ้วเท้า ขยับนิ้วเท้าไปรอบ ๆ ให้มีความรู้สึก หัดใช้นิ้วเท้าคีบกิ่งไม้เล็ก ๆ หรือก้อนดิน

ควรหาโอกาสเปลือยกายวันละสองสามนาทีทุกวัน เพื่อให้ร่างกายได้อาบอากาศเต็มที่ ถ้าทำในฤดูร้อนและทำได้ทุกวันจะรู้สึกว่าร่างกายมีกำลังต้านทานดี

ตอนเช้าและค่ำ บริหารตา เพื่อให้ประสาทตาดี

รักษารูจมูกให้สะอาดอยู่เสมอ เพราะเป็นทางเข้าของปราณหรือพลังชีวิต ตอนเช้าควรล้างจมูกโดยใช้น้ำเย็นผสมเกลือเล็กน้อย ถ้าคัดจมูกควรล้างวันละ ๓ ครั้ง ใช้น้ำอุ่นพอทนได้เทลงในชาม ใส่โซเดียมไบคาบอเนต ๑ ช้อนชา ล้างหน้าและสูดน้ำนั้นเข้าจมูกจนออกทางเพดานปาก และฝึกท่าสรรวังคะอาสนะ ทำเช่นนี้บ่อย ๆ จะไม่เป็นหวัดเลย

ก่อนและหลังอาหาร ควรถูฟัน ใช้กิ่งโอด กิ่งเฟอร์ หรือ กิ่งต้นยูคาลิป กรด Tannin ในยางไม้จะทำให้เหงือกแข็งแรง เอากิ่งไม้มากัดเคี้ยวปลายจนแตกฝอยเป็นแปรง

แล้วใช้ถูฟัน ทำเช่นนี้ ๒ วันต่อครั้ง วันต่อไปใช้เกลือป้ายนิ้วชี้ พอเกลือละลายใช้นิ้วถูฟัน และเหงือก จะทำให้โลหิตเดินสะดวก เหงือกและฟันแข็งแรง ฟันขาวและลมหายใจมีกลิ่นสดชื่น

อาหารที่รับประทานควรเคี้ยวให้ละเอียด การเคี้ยวไม่เพียงช่วยให้การย่อยง่ายเท่านั้นยังจะทำให้โลหิตไปหล่อเลี้ยงรากฟันด้วย

พยายามรับประทานอาหารดิบให้มากที่สุดที่จะมากได้

พึงรับประทานอาหารเนื้อพอประมาณ ควรรับประทานอาหารผัก, ผลไม้, เมล็ดพืช, น้ำผึ้ง นม เป็นสำคัญ

บริหารท้องอยู่เสมอ ด้วยท่า อุทถิยาน พันธะ, ปัศจิโมตนะ, โยคะมุทรา, นอลิ ฯลฯ บริหารท้องให้เป็นเวลา ควรเป็นตอนเช้า และภายหลังอาหารอย่างน้อยสัก ๒ ชั่วโมง

ถ้าตั้งใจจะฝึกหะธะโยคะให้ได้ผลจริง ๆ พึงเว้นจากการสูบบุหรี่ เครื่องดื่ม มีแอลกอฮอล์ ยาเสพติดมึนเมาต่าง ๆ เพราะจะทำลายประสาทอันเป็นสิ่งที่โยคะต้องการปลุกให้ตื่นอยู่เสมอ

พยายามให้จิตใจสบาย อย่าให้มีอารมณ์ร้ายเข้ามารบกวนจิตใจ

พยายามพูดเท่าที่จำเป็น การพูดมากทำให้เสียพลังปราณ

เดือนหนึ่งหาวันหยุด ๑ วัน (ควรเป็นวันเดือนเต็มดวง) หยุดด้วยการอดอาหารและสงบนิ่ง วิธีปิดอินทรีย์แบบนี้จะเป็นวิธีช่วยให้รู้จักรักษาพลัง และมีพลังเพิ่มพูนขึ้น

หัดท่าโยคะอาศนะในห้องที่มีอากาศบริสุทธิ์ อย่าให้มีควันบุหรี่ กลิ่นเหล้า หรือเสียงคุยกันอย่างไร้สาระ ฝึกท่าโยคะอาศนะบนเสื่อสะอาด หันหน้าไปตะวันออก

ก่อนฝึก ทำจิตใจให้สงบ สบาย ปล่อยโปร่ง ไร้กังวล สูดลมหายใจยาว ๆ

แม่บท

การบริหารการหายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์
FULL VOCA BREATHINC

การหายใจโดยธรรมชาติที่ร่างกายเราเป็นอยู่ ยังไม่อำนวยประโยชน์ให้แก่ร่างกาย ผู้เชี่ยวชาญทางวิชาโยคะจึงได้คิดค้นวิธีหายใจ และได้มีการทดสอบเห็นผลเป็นที่ประจักษ์มาช้านานแล้ว ได้แนะนำให้มีการบริหารการหายใจและให้ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน วันละหลาย ๆ ครั้ง หรือปฏิบัติได้ตลอดเวลาก็ยิ่งดี ดังวิธีต่อไปนี้:—

๑ การหายใจที่ช่องท้อง (ส่วนล่างของลำตัว)

(ภาพหมายเลข ๒)

การบริหาร จะเป็นในท่ายืน นั่งหรือนอนก็ได้ ในขณะบริหารให้ความรู้สึกตั้งอยู่ที่สะดือ ให้เริ่มระบายลมหายใจออก ในเวลาเดียวกันผนังหน้าท้องจะยุบเข้าไป พอสุดจังหวะหายใจออกให้สูดลมหายใจเข้าช้า ๆ ในขณะเดียวกันนี้ กระบังลมจะหย่อนตัวลง ผนังหน้าท้องก็จะป่องออก ส่วนล่างของปอดจะมีลมเข้าไปอยู่เต็มที่ แล้วให้เริ่มหายใจออกใหม่โดยแขม่วให้ผนังหน้าท้องยุบเข้าไปให้มากที่สุด ซึ่งเป็นการบังคับให้ลมออกจากปอดหมด

การหายใจที่ช่องท้องนี้ ลมจะเข้าไปเต็มปอดตอนล่างเท่านั้น และโดยวิธีนี้เอง ที่ทำให้ช่องท้องมีความเคลื่อนไหวกระเพื่อมขึ้นลงดังลักษณะของคลื่น ส่วนหน้าอกให้อยู่ในท่านิ่งไม่ให้เคลื่อนไหว

ประโยชน์ทางบำบัด หัวใจจะได้รับการพักผ่อนอย่างสมบูรณ์ ความดันโลหิตสูงจะลดลง กระตุ้นระบบการย่อยอาหาร ทำให้ลำไส้ได้เคลื่อนไหวเป็นปกติดี การหายใจที่ช่องท้องนี้ เป็นการนวดอวัยวะภายในท้องทุกส่วนเป็นอย่างดี

๒. การหายใจที่ส่วนกลางของลำตัว

(ภาพหมายเลข ๓)

การบริหาร จะเป็นในท่ายืน, นั่งหรือนอนก็ได้ ให้ความรู้สึกของเราตั้งอยู่ที่บริเวณซี่โครงทั้งสองข้าง หลังจากระบายลมหายใจออกแล้ว เราก็สูดลมหายใจเข้าผ่านทาง

จมูกช้า ๆ ในขณะนั้นซี่โครงทั้งสองข้างก็จะขยายออก ส่วนกลางของปอดจะมีลมเข้าไปอัดอยู่เต็มที่ ในการหายใจออกนั้นซี่โครงสองข้างจะยุบเข้า ในขณะบริหารอยู่นี้ ท้องและไหล่ทั้งสองข้างจะต้องอยู่ในท่าตรงและนิ่ง

ประโยชน์ทางบำบัด ช่วยให้หัวใจมีภาระในการทำงานเบาลง ทำให้โลหิตที่หมุนเวียนไปยังตับ, น้ำดี, กระเพาะอาหาร ม้าม และไตบริสุทธิ์ขึ้น

๓. การหายใจที่ส่วนบนของลำตัว

(ภาพหมายเลข ๔)

การบริหาร จะเป็นในท่ายืน, นั่งหรือนอนก็ได้ ให้ความรู้สึกของเราตั้งอยู่ที่ส่วนบนของปอด หลังจากการระบายลมหายใจออกแล้ว เราก็สูดลมหายใจเข้าโดยยกก้านคอและไหล่ขึ้นอย่างช้า ๆ ให้ลมผ่านจมูกเข้าไปจนเต็มปอดส่วนข้างบน การหายใจออกนั้น เราค่อยลดไหล่ให้ต่ำลงอย่างช้า ๆ และให้ลมออกผ่านทางจมูก ในการหายใจที่ส่วนบนของลำตัวนี้ ท้องและส่วนกลางของหน้าอกจะต้องตั้งอยู่ตรงและนิ่ง

ประโยชน์ทางบำบัด ทำให้ต่อมน้ำเหลืองในปอดแข็งแรงขึ้น และทำให้ลมที่หายใจเข้าไปได้จนถึงปลายปอด

๔. การรวมวิธีการหายใจที่ช่องท้อง ส่วนกลางและที่ส่วนบนของลำตัว

การบริหาร จะเป็นท่ายืน, นั่งหรือนอนก็ได้ หลังจากระบายลมหายใจออกแล้ว เราก็หายใจเข้าออกทางจมูกอย่างช้า ๆ และให้นับหนึ่งถึงแปด เป็นการรวมการสูดลมหายใจตั้งแต่ส่วนล่าง, ส่วนกลางและส่วนบนของลำตัวให้เคลื่อนไหวขึ้นลงดังลักษณะของคลื่นอยู่เสมอ ครั้งแรกเราจะเบ่งช่องท้อง แล้วก็ขยายซี่โครงทั้งสองข้างออก และในที่สุดก็ยกก้านคอในขณะนี้ผนังช่องท้องก็จะยุบลงเล็กน้อย และเราก็เริ่มหายใจออก ทำนองเดียวกับการหายใจเข้า คือ เริ่มต้นก็ทำให้ท้องยุบเข้ามาก่อน แล้วซี่โครงก็ยุบตามเข้ามาอีก และในตอนปลายให้ไหล่ลดตามลงมา ในการหายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์นั้น กลไกของการหายใจทั้งปอดส่วนล่าง ส่วนกลางและส่วนบนต้องให้เคลื่อนไหวโดยสม่ำเสมอทั่วกัน ระหว่างการหายใจเข้าและออกนี้ เราจะกลั้นลมหายใจเข้าไว้ให้นานได้เท่าที่เรารู้สึกว่าสบาย

ประโยชน์ทางบำบัด เราจะได้รับความรู้สึกสงบเป็นอย่างยิ่ง การบริหารแบบนี้ทำให้ปอดได้สัมผัสอากาศโดยทั่วถึง เป็นการเพิ่มอ๊อกซิเยนและเพิ่มพลังให้แก่โลหิต ทำให้หัวใจทำงานโดยสม่ำเสมอและช้าลง ความดันโลหิตสูงจะลดลง กระตุ้นระบบการย่อยอาหาร

ผลทางจิตใจ ในการที่ระบบประสาทมีความสงบลงนั้น ส่งผลดีให้แก่จิตใจ เราจะรู้สึกว่าถึงพร้อมด้วยความสงบ ความสงัดและความมั่นคง

กุมภัคคา (Kumbhaka)

การบริหาร จะเป็นในท่ายืน, นั่งหรือนอนก็ได้ ในขณะบริหารให้ความรู้สึกตั้งอยู่ที่หัวใจ ความจริงการบริหารท่า "กุมภัคคา" นี้ ก็เช่นเดียวกับแม่บทบริหารการหายใจแบบโยคีนั่นเอง ผิดกันแต่เพิ่มการกลั้นหายใจขึ้นเท่านั้น คือขณะสูดลมหายใจเข้าทางจมูกแบบแม่บทหรือแบบโยคีที่สมบูรณ์ โดยเริ่มตั้งแต่ช่องท้อง ส่วนกลางของลำตัวและขึ้นไปสู่ส่วนบนของลำตัวจนถึงศีรษะ โดยนับ ๑ ถึง ๘ ช้า ๆ ขณะหายใจเข้า แล้วกลั้นหายใจไว้โดยการนับ ๑ ถึง ๘ จากนั้นก็เริ่มระบายลมหายใจออกด้วยการนับ ๑ ถึง ๘ อีกครั้งหนึ่ง การฝึกในวันต่อ ๆ ไปก็ค่อย ๆ เพิ่มการนับให้มากขึ้นวันละ ๑ คือนับ ๑—๙, ๑๐ เรื่อยไป จนถึง ๓๒ (ถ้าทำได้) ทั้งนี้ผู้ปฏิบัติต้องไม่หักโหม เพราะจะเกิดผลเสียได้ สำหรับผู้ที่มีหัวใจแข็งแรงอาจจะกลั้นลมหายใจให้นานกว่า ๓๒ วินาทีก็ได้ ในขณะเพิ่มการกลั้นลมหายใจนั้น ถ้ารู้สึกว่ามีการกระทบกระเทือนที่หัวใจ เราจะต้องหยุดตามจำนวนที่เราจะทำได้โดยไม่ต้องใช้แรงมากนัก

ประโยชน์ทางบำบัด ทำให้กระแสบวกลบมีความสมดุลย์กัน ทำให้ระบบประสาทมีความสงบ ทำให้หัวใจมีความเคลื่อนไหวช้าลง และทำให้ชีพจรที่ไม่สม่ำเสมอให้เต้นไปตามปกติ การบริหารในท่า "กุมภัคคา" นี้จะได้ผลดียิ่งในการบำรุงประสาท และให้ความรู้สึกตัวอยู่เสมอ

ผลในทางจิตใจ บำรุงกำลังใจและความตั้งใจให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น

อุชชาญี (Ujjayi)

การบริหาร จะเป็นในท่ายืน, นั่งหรือนอนก็ได้ ในขณะบริหารให้ความรู้สึกพุ่งตรงไปยัง "ต่อมไทรอยด์" ซึ่งอยู่บริเวณท้ายทอย เราสูดลมหายใจเข้าทางจมูกเช่นเดียว

กับการหายใจแบบแม่บทหรือแบบโยคีที่สมบูรณ์ โดยนับ ๑ ถึง ๘ แล้วกลั้นหายใจนับ ๑ ถึง ๘ อีกครั้งหนึ่ง ต่อจากนั้นระบายลมหายใจออกด้วยการนับ ๑ ถึง ๘ เช่นเดียวกับการหายใจแบบแม่บทหรือแบบโยคีที่สมบูรณ์ ในการปฏิบัติท่า นี้ระบายลมหายใจออกทางปาก โดยให้ลมผ่านออกทางไรฟัน ทำเสียงยาวเหมือนกับเสียงเอสของภาษาอังกฤษ จนอากาศในปอดได้ระบายออกจนหมด และในทันทีนั้นก็เริ่มหายใจเข้าและออกและติดต่อกันไป การฝึกในวันต่อ ๆ ไปให้เพิ่มการนับขึ้นเรื่อย ๆ จนถึง ๑๖ ให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาว่าควรจะเพิ่มการนับขึ้นไปสักเท่าใด แต่ระวังอย่าหักโหม

ประโยชน์ทางบำบัด โดยที่ได้รับกระแสบวกลบอย่างแรง จะกระตุ้นให้ต่อมต่าง ๆ แข็งแรงยิ่งขึ้น การบริหารแบบนี้จะช่วยให้ "ต่อมไทรอยด์" ที่อ่อนแอกลับมีความแข็งแรงยิ่งขึ้น จึงเป็นการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญญาอ่อนให้เป็นปกติได้ สำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตต่ำผิดปกติก็จะช่วยให้ความดันโลหิตสูงขึ้น บุคคลที่มีความตื่นเต้นหรือตกใจง่ายซึ่งทำให้โน้มน้าวเคลื่อนไหวด้วยต่อมไทรอยด์อยู่เสมอ หรือผู้ที่มีความดันโลหิตสูงมากไป ไม่ควรฝึกการบริหารท่านี้

ผลทางจิตใจ เพิ่มให้มีสติปัญญาว่องไวและมีความสงบในทางจิตให้ดีขึ้น

กบาลภัติ (Kabalabahti)

การบริหาร ยืนหรือนั่ง กำหนดจิตลงที่ด้านในของจมูก โดยตั้งใจว่าเราจะทำความสะอาดรูจมูกอันเป็นทางเดินของอากาศที่หายใจ เริ่มต้นด้วยการหายใจออกก่อน แบบเดียวกับการปราณายาม (การกำหนดลมหายใจ) ทั้งหลาย แต่การกำหนดลมหายใจแบบกบาลภัตินี้ จังหวะสำคัญอยู่ที่การหายใจออก หรือ เรจก ดังนั้น เวลาหายใจออก เราจึงไม่หายใจออกด้วยวิธีระบายลมออกช้า ๆ โดยวิธีแขม่วกล้ามเนื้อท้องอย่างวิธีข้างต้น แต่ใช้วิธีระบายลมหายใจออกมาอย่างแรงและเร็วจนเลมออกทาง รูจมูกเสียงดังเหมือน กับเสียงของเตาสูบ ระหว่างที่หายใจออกอย่าง ๆ นี้ ไม่มีการหยุดแม้แต่วินาทีเดียว ส่วนการหายใจเข้านั้นปล่อยให้เป็นเรื่องของกล้ามเนื้อท้องคลายตัวของมันเอง อากาศจะเข้าสู่ส่วนล่างและส่วนกลาง

ของปอดอย่างช้า ๆ โดยสภาพของมันเอง ไม่ต้องสนใจว่าปอดส่วนตอนบนจะมีอากาศหรือไม่ การหายใจออกอย่างเร็วเหมือนกับเสียงเตาสูบลมนี้ จะต้องทำติดต่อกันอย่างเร็ว โดยใช้วิธีแขม่วกล้ามเนื้อท้องอย่างแรง ส่วนการหายใจเข้านั้นทำช้า ๆ ดังกล่าวมาแล้ว

ผลในทางบำบัด กบาลภัติเป็นวิธีบริหารปอดที่ดีที่สุด ทำให้รูจมูกสะอาดสดชื่น เพิ่มพลังให้แก่ต่อมน้ำลาย ขจัดเชื้อโรคในจมูก คนที่มีนิสัยชอบหายใจทางปาก ถ้าบริหารท่ากบาลภัติอยู่เป็นนิจ จะขจัดนิสสัยดังกล่าวได้ พึงสังเกตุว่า ถ้าบริหารท่ากบาลภัตินี้ซ้ำอยู่สัก ๓–๕ ครั้ง ร่างกายจะรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า ระบบประสาทที่เรียกว่า โซล่าร์เพลกซัสที่อยู่ในช่องท้องจะแข็งแรงและมีพลังเป็นพิเศษ

ผลทางจิตใจ เพิ่มสมรรถภาพในการบำเพ็ญสมาธิ

กบาลภัติ โดยวิธีสลับรูจมูกทีละข้าง

ยกมือขวาขึ้น ให้นิ้วชี้แตะอยู่ตรงกลางหน้าผาก เอานิ้วกลางกดกระบังจมูกข้างซ้าย บริหารท่ากบาลภัติให้ลมออกทางรูจมูกข้างขวาข้างเดียว (แต่ตอนหายใจเข้าไม่ต้องบีดรูจมูก ปล่อยให้ลมเข้าผ่านรูจมูกทั้งสองข้าง)

แล้วสลับกัน โดยเอาหัวแม่มือกดกระบังจมูกข้างขวา บริหารท่ากบาลภัติให้ลมออกทางรูจมูกข้างซ้ายข้างเดียว

ทำอย่างนี้สลับกัน จะขจัดอาการที่รูจมูกข้างหนึ่งข้างใดขัดได้ผลอย่างวิเศษ ทำให้ช่องจมูกทั้งสองข้างโล่ง รู้สึกปลอดโปร่งสดชื่น

ภัสตริกะ (Bhastrika)

คำว่า ภัสตริกะ แปลว่า เตาสูบ หมายความว่า อาการเคลื่อนไหวของปอดมนุษย์เราในท่านี้มีครุวนาดั่งเตาสูบของช่างเหล็ก

การบริหาร นั่งในท่าปัทมาศนะ หรือ สิทธาศนะ

หายใจเข้าอย่างเต็มแรงและเร็ว หายใจออกอย่างเต็มแรงและเร็ว ทำอยู่ ๑๐ ครั้ง แล้วหายใจเข้าลึก ๆ อัดลมหายใจอยู่ ๗–๑๔ วินาที จึงหายใจออกช้า ๆ ทำดังนี้ซ้ำ ๓ ครั้ง

การบริหารท่านี้ ให้ทำโดยระมัดระวัง ถ้ารู้สึกเกินกำลังให้ยับยั้งอยู่แค่นั้นทันที ถ้าเกินกำลังจะเป็นอันตราย ถ้าปฏิบัติตามกำลังแล้ว การหายใจท่านี้เป็นท่าที่ดีที่สุดสำหรับทำให้ปอดบริสุทธิ์

ท่าภัสตริกะ ถ้าจะทำแต่พอประมาณ ให้ปิดรูจมูกข้างหนึ่งไว้ ใช้แต่รูจมูกข้างเดียวก็ได้

ผลในทางบำบัด เป็นท่าบริหารที่มีประสิทธิภาพในทางบำบัดมาก บำบัดอาการบวมของจมูกและคออันเนื่องมาจากหวัดชนิดเรื้อรัง ขจัดเศลษ. เสมหะ ถ้าบริหารอย่างอ่อน ๆ จะขจัดโรคหืดได้ แก้โรคเท้าชาในฤดูหนาว การบริหารท่านี้มิเพียงแต่.พิ่มไฟธาตุในท้องเท่านั้น แต่ยังเพิ่มเตโชธาตุในร่างกายทั่วไปด้วย

สุข ปุรวัค (Sukha – Purvak)

การบริหาร นั่งในท่าปัทมาศนะ ยกนิ้วชี้ขวาขึ้นแตะที่หน้าผากตรงระหว่างคิ้ว หายใจออกแรง ๆ แล้วใช้หัวแม่มือขวากดกระบังจมูกข้างขวาไว้ หายใจเข้าโดยรูจมูกข้างซ้าย ๔ จังหวะ (ชีพจร)

อัดลมหายใจไว้ ๑๖ จังหวะ แล้วระบายลมหายใจออกทางรูจมูกข้างขวา

เอานิ้วกลางกดกระบังรูจมูกข้างซ้าย หายใจออกทางรูจมูกข้างขวา ๘ จังหวะ

วางนิ้วอยู่ในท่าเดิม แล้วหายใจเข้าทางรูจมูกข้างขวา ๔ จังหวะ แล้วอัดลมหายใจไว้ ๑๖ จังหวะ แล้วปิดกระบังรูจมูกข้างขวา หายใจออกทางรูจมูกข้างซ้าย ๘ จังหวะ

วางนิ้วอยู่ในท่าเดิม หายใจเข้าทางรูจมูกข้างซ้าย ๔ จังหวะ อัดลมหายใจไว้ ๑๖ จังหวะ แล้วปิดกระบังรูจมูกข้างซ้าย ระบายลมหายใจออกทางรูจมูกข้างขวา ๘ จังหวะ

ทำอย่างนี้สลับกัน

ผลในทางบำบัด ทำให้พลังร้อนและพลังเย็นในร่างกาย มีความสมดุลย์กันอย่างเต็มที่ การหายใจแบบนี้ให้ทำด้วยความตั้งอกตั้งใจ และห้ามบริหารซ้ำเกินกว่า ๓ ครั้ง

บุคคลที่มีปอดไม่แข็งแรง ขอให้บริหารท่านี้ในจังหวะ ๘—๘—๘ อย่าใช้จังหวะ ๔—๑๖—๘ อย่างที่กล่าวข้างต้น ถ้าบริหารในจังหวะ ๘—๘—๘ แล้วรู้สึกว่ายาก ก็ให้ใช้แต่จังหวะ ๘—๘ โดยไม่ต้องมีการอัดลมหายใจ

ผลทางจิตใจ จิตใจจะเข้มแข็งเป็นพิเศษ เพิ่มพลังจิตและความสุขุมรอบคอบ ความอยู่ในสภาพเตรียมพร้อม ความตื่นตัวอยู่เสมอ

การบริหารท่านี้เป็นท่าสำคัญที่สุดท่าหนึ่งของโยคะทางจิต หรือ ราชโยคะ ปฏิบัติสำหรับผู้จะเข้าสู่ฌาน

การหายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกาย (Cleansing Breath)

การบริหาร ยืนขาถ่างจากกัน หายใจเข้าช้า ๆ ตามแบบท่าหายใจของโยคี เมื่อสูดอากาศเข้าจนเต็มปอดเต็มที่แล้ว หายใจออกทันที โดยวิธีดังนี้ คือ

เม้มริมฝีปากติดกับพื้น ให้มีช่องสำหรับระบายลมออกแต่เพียงเล็กน้อย บังคับลมหายใจให้ออกตามช่องดังกล่าวนี้ โดยอาการขาดเป็นห้วง ๆ สั้น ๆ

เราจะรู้สึกว่า ปากของเราที่เม้มนั้นไม่ได้เปิดเลย แต่ที่ลมออกได้นั้นอาศัยกำลังของกล้ามเนื้อในช่องท้องและซี่โครงบังคับลมให้ออกตามช่องริมฝีปากดังกล่าวนี้

อย่าลืมว่า ท่านี้ ถ้าบังคับลมออกมาอย่างแผ่ว ๆ เบา ๆ แล้วจะไม่ได้ผลอะไรเลย

ผลในทางบำบัด ขจัดพิษร้ายในโลหิต โรคเรื้อรังต่าง ๆ จะหายไป อำนาจต้านทานโรคภัยไข้เจ็บจะเพิ่มขึ้น อากาศไม่บริสุทธิ์ต่าง ๆ ที่เราไปสูดมา เช่นในห้องทึบ ๆ โรงภาพยนตร์ โรงละคร รถไฟ ฯลฯ จะถูกถ่ายเทออกจากปอดและโลหิต อาการปวดศีรษะ (โรคปวดศีรษะ) หวัด, ไข้หวัดใหญ่จะหายโดยเร็ว ในยามที่มีโรคร้ายระบาดจะขาดการบริหารท่านี้มิได้เลย เพราะจะช่วยป้องกันโรคติดต่อได้เป็นอย่างดี ในยามที่โรคร้ายระบาดดังกล่าวนี้ ควรบริหารท่านี้วันละ ๕ เวลา ๆ ละ ๓ ครั้ง ในกรณีที่สูดเอาแกสที่เป็นพิษหรือพิษอื่น ๆ การบริหารท่านี้ช่วย ได้มาก

ผลในทางจิตใจ เพิ่มความเชื่อมั่น ขจัดโรคฮิบโปคอนเรีย

การหายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกายอีกท่าหนึ่งก็คือ หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ แล้วให้หายใจออกโดยผิวปาก ก็จะได้รับประโยชน์คล้ายคลึงกัน

การหายใจเพื่อเพิ่มพลังประสาท (Nerve Strengthening Breath)

การบริหาร ยืนขาถ่างจากกัน หายใจออก ครั้นแล้วหายใจเข้าช้า ๆ พร้อมกับยกแขนขึ้นไปทางข้างหน้า โดยให้ฝ่ามือหงายขึ้นจนเสมอกับระดับไหล่ งอฝ่ามือเป็นกำหมัด ในขณะที่กำลังอั้นลมหายใจ หดแขนกลับมาที่ไหล่โดยเร็ว เหยียดแขนไปข้างหน้าดังเก่าแล้วรั้งกลับโดยเร็ว

ทำเช่นนี้อีก ๑ ครั้ง หายใจออก คลายแขนทั้งสองลงในขณะที่หายใจออกนั้น พร้อมกับก้มตัวเอนไปข้างหน้า

การบริหารท่านี้ โดยเฉพาะตอนยกแขนทั้งสองขึ้นไปทางข้างหน้านั้น ให้เกร็งกำลังแขนเหมือนกับว่า เราถูกอะไรมาต้านทานไว้ ซึ่งเราจะต้องดันไป การยกแขนแต่ละครั้งให้ยกขึ้นช้า ๆ และด้วยกำลังเกร็งดันขึ้นจนแขนสั่น

สำหรับบุคคลที่รู้สึกลำบากในการทำท่านี้ถึง ๓ ครั้ง ในขณะที่ต้องอัดลมหายใจอยู่นั้น ก็ให้ลดเหลือเพียง ๒ ครั้งก็พอ

ผลในทางบำบัด เพิ่มพลังต้านทานให้แก่ระบบประสาท แก้โรคประสาทมือและศีรษะสั่นได้เป็นอย่างดี

ผลในทางจิตใจ เพิ่มความเชื่อมั่นในตัวเอง เวลาเผชิญหน้ากับผู้อื่น เพิ่มพลังจิตตานุภาพ เชื่อมั่นในการต่อสู้

หายใจ "ฮ่า" ท่ายืน ("Ha" Breathing, Standing)

การบริหาร ยืนขาแยกจากกัน หายใจเข้าเต็มที่ตามแบบโยคี ในขณะที่หายใจเข้านี้ ยกแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะช้า ๆ อัดลมหายใจสักสองสามวินาที โน้มตัวไปข้างหน้าโดยทันใด แขนทั้งสองก็ชูไปข้างหน้า ในขณะเดียวกันก็ระบายลมออกทางปากเสียงดัง "ฮ่า"

ตอนหายใจออกที่มีเสียงดัง "ฮ่า" นี้ ไม่ใช่เสียงเปล่งจากลำคอ แต่เป็นเสียงของลมหายใจที่ระบายออกมาเอง

หายใจเข้าช้า ๆ พร้อมกับยืดตัวตรง แขนทั้งสองชูอยู่เหนือศีรษะ แล้วจึงหายใจออกช้า ๆ ทางจมูก พร้อมกับลดแขนลง

ผลในทางบำบัด ทำให้การไหลเวียนของโลหิตสดชื่นกระปรี้กระเปร่า ทำให้อวัยวะหายใจต่าง ๆ สะอาด ขจัดอาการตะครั่นตะครอจะเป็นหวัด

ผลในทางจิตใจ รู้สึกปลอดโปร่งสบาย เวลาเราอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ต่ำทราม รู้สึกว่าบรรยากาศไม่ใคร่จะดี แม้ออกจากที่นั้นแล้ว ก็ยังรู้สึกขุ่นมัว หรือสลดหดหู่ ติดตาติดใจ ในกรณีเช่นนี้การหายใจแบบ "ฮ่า" ดังกล่าวนี้จะช่วยขจัดสิ่งที่เป็นพิษแก่จิตใจและขจัดความหม่นหมองต่าง ๆ ออกไปอย่างรวดเร็ว สำหรับตำรวจ, นักสืบ, ผู้เชี่ยวชาญที่ทำการรักษาคนไข้โรคจิต โรคประสาท และบุคคลอื่น ๆ ที่มีอาชีพต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นที่ระดับจิตใจต่ำหรือนิสัยเลว ๆ (เช่น ผู้พิพากษา, ทนายความ ฯลฯ) การบริหารท่านี้จะเป็นประโยชน์ที่สุด เพราะจะช่วยให้จิตใจหายขุ่นมัว รักษาสุขภาพทางใจไว้และสามารถอดทนต่อต้านต่ออิทธิพลภายนอกได้ดี

หายใจ "ฮ่า" ท่านอน ("Ha" Breathing Lying)

การบริหาร นอนหงายหลัง สูดลมหายใจเข้าเต็มปอดตามแบบโยคี พร้อมกับเหยียดแขนทั้งสองตรงไปทางศีรษะช้า ๆ อัดลมหายใจไว้สักสองสามวินาที ในขณะที่อัดลมหายใจนั้นเอง ยกขาทั้งสองขึ้นโดยฉับพลัน งอเข่า ใช้แขนทั้งสองโอบรอบเข่าไว้ กดขาอ่อนให้แนบกับท้อง ในขณะเดียวกันนั้นก็หายใจออกทางปากจนเสียงดัง "ฮ่า"

พักสักสองสามวินาที หายใจเข้าช้า ๆ ชูแขนอยู่เหนือศีรษะ ในขณะเดียวกันเหยียดขาขึ้นค่อย ๆ วางลงบนพื้นช้า ๆ

หยุดสักสองสามวินาที จึงหายใจออกทางจมูกช้า ๆ พร้อมกับลดแขนลงวางไปตามลำตัว พัก

ผลในทางบำบัด (เช่นเดียวกับท่ายืน)

ปราณายาม หรือควบคุมการหายใจท่าที่ ๑.

(Pranayama or Breath Control No. 1)

การบริหาร ยืนเท้าแยกห่างจากกัน ยกแขนทั้งสองขึ้นพร้อมกับหายใจเข้าช้าๆ จนกระทั่งฝ่ามือทั้งสองแตะกันบนศีรษะ

อัดลมหายใจอยู่ระหว่าง ๗ ถึง ๑๒ วินาที

ลดแขนลงช้าๆ โดยให้ฝ่ามือคว่ำลง พร้อมกับหายใจออก

ต่อจากนี้ หายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกายโดยเม้มริมฝีปากติดกับฟัน ให้มีช่องสำหรับระบายลมออกแต่เพียงเล็กน้อย บังคับลมหายใจให้ออกตามช่องดังกล่าวนี้ โดยอาการขาดเป็นห้วงๆ สั้นๆ เราจะต้องรู้สึกว่า ปากของเราที่เม้มนั้นไม่ได้เปิดเลย แต่ที่ลมออกได้นั้น อาศัยกำลังของกล้ามเนื้อในช่องท้องและซี่โครงบังคับลมออกมาตามช่องริมฝีปากดังกล่าวนี้

อย่าลืมว่า ท่านี้ ถ้าบังคับลมออกมาอย่างแผ่วๆ เบาๆ แล้ว จะไม่ได้ผลอะไรเลย

ปราณายาม หรือควบคุมการหายใจท่าที่ ๒

(Pranayama or Breath Control No. 2)

การบริหาร ยืนเท้าแยกห่างจากกัน หายใจเข้าปอดเต็มที่ตามแบบโยคี ยื่นแขนไปข้างหน้าเสมอระดับไหล่ ให้ฝ่ามือคว่ำ อัดลมหายใจ

ขณะที่อัดลมหายใจนี้ เหวี่ยงแขนทั้งสองไปทางด้านหลังอย่างรวดเร็วและเป็นจังหวะ เหวี่ยงให้ไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้ ระดับที่เหวี่ยงไปนั้นเสมอกับไหล่ แล้วเหวี่ยงกลับมาข้างหน้ากลับไปข้างหลัง ทำเช่นนี้ ๓ ถึง ๕ ครั้ง แล้วจึงหายใจออกทางปากแรงๆ พร้อมกับลดแขนทั้งสองลง

ต่อจากนี้ หายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกายโดยเม้มริมฝีปากติดกับฟัน ให้มีช่องสำหรับระบายลมออกแต่เพียงเล็กน้อย บังคับลมหายใจให้ออกตามช่องดังกล่าวนี้ โดยอาการ

ขาดเป็นห้วง ๆ สั้น ๆ เราจะต้องรู้สึกว่า ปากของเราที่เม้มนั้นไม่ได้เปิดเลย แต่ที่ลมออกได้นั้นอาศัยกำลังของกล้ามเนื้อในช่องท้องและซี่โครงบังคับลมให้ออกมาตามช่องริมฝีปากดังกล่าวนี้

อย่าลืมว่า ท่านี้ ถ้าบังคับลมออกมาอย่างแผ่ว ๆ เบา ๆ แล้ว จะไม่ได้ผลอะไรเลย

ปราณายาม หรือควบคุมการหายใจท่าที่ ๓

(Pranayama or Breath Control No. 3)

การบริหาร ยืนเท้าแยกจากกัน ยกแขนทั้งสองขึ้นช้า ๆ ไปทางข้างหน้า ให้ผ่ามือหันเข้าหากัน (อยู่ด้านใน) พร้อมกับที่ยกแขนขึ้น ก็ให้สูดลมหายใจเข้าปอดเต็มที่ตามแบบโยคีจนแขนทั้งสองเสมอกับระดับไหล่ อัดลมหายใจ

ขณะที่อัดลมหายใจนี้ เหวี่ยงแขนแบบสีลม คือ เหวี่ยงขึ้น, เหวี่ยงกลับและเหวี่ยงไปรอบ ๆ อีก ทำ ๓ ครั้ง แล้วทำอีกด้านหนึ่งอย่างเดียวกัน คือ เหวี่ยงลง เหวี่ยงกลับ เหวี่ยงขึ้นและเหวี่ยงไปรอบ ๆ หายใจออกทางปากแรง ๆ พร้อมกับลดแขนลง

ต่อจากนี้ หายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกายโดยเม้มริมฝีปากติดกับฟัน ให้มีช่องสำหรับระบายออกแต่เพียงเล็กน้อย บังคับลมหายใจให้ออกตามช่องดังกล่าวนี้ โดยอาการขาดเป็นห้วง ๆ สั้น ๆ เราจะรู้สึกว่า ปากของเราที่เม้มนั้นไม่ได้เปิดเลย แต่ที่ลมออกได้นั้นอาศัยกำลังของกล้ามเนื้อในช่องท้องและซี่โครงบังคับลมให้ออกมาตามช่องริมฝีปากดังกล่าวนี้

อย่าลืมว่า ท่านี้ ถ้าบังคับลมออกมาอย่างแผ่ว ๆ เบา ๆ แล้วจะไม่ได้ผลอะไรเลย

ปราณายามหรือควบคุมการหายใจท่าที่ ๔

(Pranayama or Breath Control No. 4)

การบริหาร นอนคว่ำกับพื้น ผ่ามือทาบกับพื้นใต้ไหล่ นิ้วมือเหยียดไปข้างหน้า หายใจเข้าเต็มปอด แล้วอัดลมหายใจ

ระหว่างอัดลมหายใจ ใช้มือยันพื้นขึ้นช้า ๆ แล้วทำตัวแข็งตรง ให้น้ำหนักอยู่บนปลายเท้ากับมือทั้งสองเท่านั้น

ลดร่างลงกับพื้นอย่างช้า ๆ และยันขึ้นอย่างช้า ๆ ทำเช่นนี้ ๓–๕ ครั้ง

ระบายลมหายใจออกทางปากแรง ๆ

ต่อจากนี้ หายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกายโดยเม้มริมฝีปากติดกับพื้น ให้มีช่องสำหรับระบายลมออกแต่เพียงเล็กน้อย บังคับลมหายใจให้ออกตามช่องดังกล่าวนี้ โดยอาการขาดเป็นห้วง ๆ สั้น ๆ เราจะรู้สึกว่าปากของเราที่เม้มนั้นไม่ได้เปิดเลย แต่ที่ลมออกได้นั้นอาศัยกำลังของกล้ามเนื้อในช่องท้องและซี่โครงบังคับลมให้ออกมาตามช่องของริมฝีปากดังกล่าวนี้

อย่าลืมว่า ท่านี้ถ้าบังคับลมออกมาอย่างแผ่ว ๆ เบา ๆ แล้วจะไม่ได้ผลอะไร

ปราณายาม หรือควบคุมการหายใจท่าที่ ๕

(Pranayama or Breath Control No. 5)

การบริหาร ยืนตัวตรง หันหน้าเข้าหาฝา ใช้ฝ่ามือทั้งสองทาบกับฝาเสมอกับระดับไหล่ แขนเหยียดตรง

หายใจเข้าปอดเต็มที่ตามแบบโยคี อัดลมหายใจ เอนตัวไปข้างหน้า ลำตัวแข็งตลอดร่าง งอข้อศอกจนหน้าผากจรดกับฝา เกร็งกำลังเต็มที่ดันร่างกายที่แข็งทื่อตลอดนั้น จนกลับตั้งตรงในท่าเดิม

ทำซ้ำ ๓ ถึง ๕ ครั้ง หายใจออกแรง ๆ ทางปาก

ต่อจากนี้หายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกายโดยเม้มริมฝีปากติดกับพื้น ให้มีช่องสำหรับระบายลมออกแต่เพียงเล็กน้อย บังคับลมหายใจให้ออกตามช่องดังกล่าวนี้โดยอาการขาดเป็นห้วง ๆ สั้น ๆ เราจะต้องรู้สึกว่า ปากของเราที่เม้มนั้นไม่ได้เปิดเลย แต่ที่ลมออกได้นั้น อาศัยกำลังของกล้ามเนื้อในช่องท้องและซี่โครงบังคับลมให้ออกมาตามช่องริมฝีปากดังกล่าวนี้

อย่าลืมว่าท่านี้ถ้าบังคับลมออกมาอย่างแผ่ว ๆ เบา ๆ แล้วจะไม่ ได้ผลอะไรเลย

ปราณายาม หรือควบคุมการหายใจท่าที่ ๖

(Pranayama or Breath Control No.6)

การบริหาร ยืนตัวตรง เท้าทั้งสองแยกห่างจากกัน มือทั้งสองท้าวสะเอว สูดลมหายใจเข้าปอดเต็มที่ตามแบบโยคี อัดลมหายใจเพียงชั่วนิดเดียว แล้วก้มไปข้างหน้าช้า ๆ หายใจออกทางจมูกในขณะที่ก้ม แล้วสูดลมหายใจเข้าช้า ๆ

ระหว่างที่สูดลมหายใจเข้าช้า ๆ นี้ ค่อย ๆ เงยตัวขึ้นจนตั้งตรงดังเดิม อัดลมหายใจเพียงครู่น้อย แล้วเอนตัวไปข้างหลัง พร้อมกับหายใจออก

หายใจเข้าพร้อมกับตั้งตัวตรง อัดลมหายใจเพียงชั่วนิดเดียว เอนตัวไปทางขวา พร้อมกับหายใจออก

หายใจเข้าพร้อมกับตั้งตัวตรง อัดลมหายใจออกพร้อมกับเอนตัวไปทางซ้าย

หายใจเข้าพร้อมกับตั้งตัวตรง อัดลมหายใจเพียงชั่วระยะสั้นอยู่ครู่หนึ่ง จึงหายใจออกเบา ๆ ทางจมูก พร้อมกับลดแขนลง

ต่อจากนี้ หายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกายโดยเม้มริมผีปากติดกับพื้น ให้มีช่องสำหรับระบายลมออกแต่เพียงเล็กน้อย บังคับลมหายใจให้ออกตามช่องดังกล่าวนี้โดยอาการขาดเป็นห้วง ๆ สั้น ๆ เราจะต้องรู้สึกว่า ปากของเราที่เม้มนั้นไม่ได้เปิดเลย แต่ที่ลมออกได้นั้นอาศัยกำลังของกล้ามเนื้อในช่องท้องและซี่โครงบังคับลมให้ออกมาตามช่องริมผีปากดังกล่าวนี้

อย่าลืมว่า ท่านี้ถ้าบังคับลมออกมาอย่างแผ่ว ๆ เบา ๆ แล้วจะไม่ได้ผลอะไรเลย

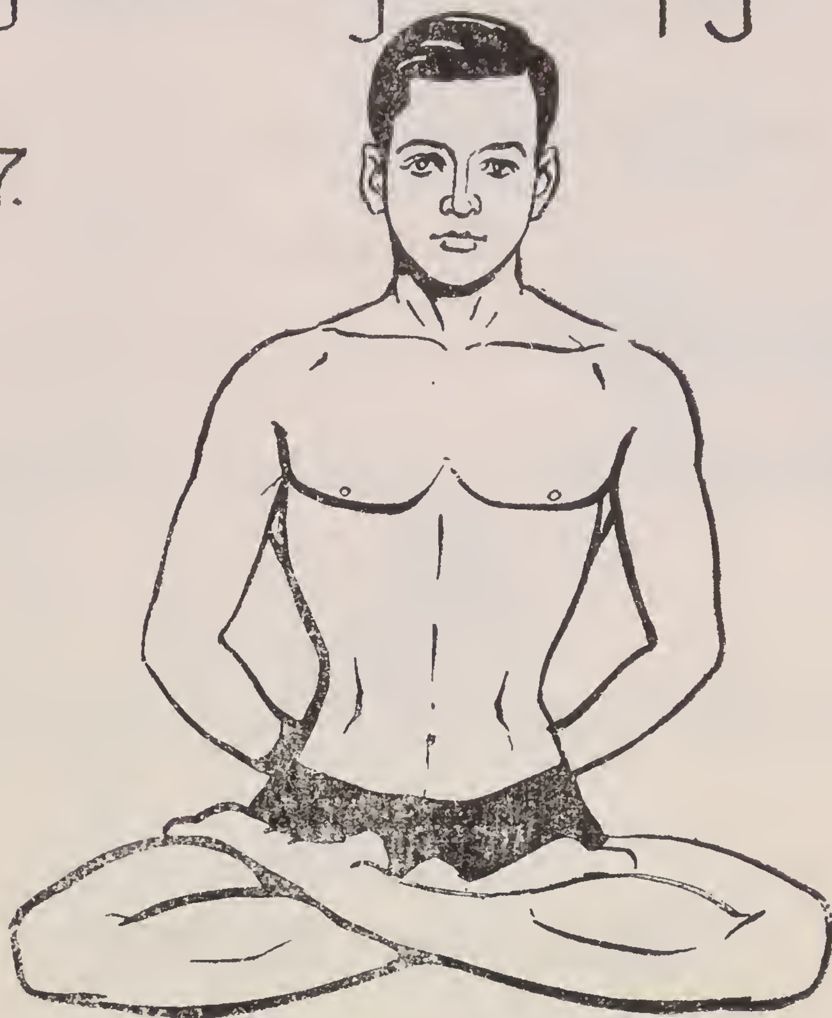
ปราณายาม หรือควบคุมการหายใจท่าที่ ๗

(Pranayama or Breath Control No. 7)

การบริหาร ยืนตัวตรงเท้าแยกห่างจากกัน หรือ จะนั่งในท่าปัทมาศนะ (ภาพหมายเลข ๕—๖) ก็ได้ หายใจเข้าเต็มที่ตามแบบโยคี แต่แทนที่จะหายใจเข้ารวดเดียวตลอด เรากลับหายใจเข้าเป็นห้วงสั้น ๆ (เหมือนเวลาที่เราเคยอัดและผ่อนหายใจเป็นห้วง ๆ เวลามี

Yoga-Mudra - Symbol of Yoga

7.



8.



9.



โยคะมุทระ แปลว่า เครื่องหมายของโยคะ

กลิ่นไม่ดีมากระทบจมูก) ทำดังนี้จนอากาศเข้าเต็มปอด แล้วอัดลมหายใจไว้ระหว่าง ๗ ถึง ๑๒ วินาที แล้วจึงหายใจออกทางจมูกอย่างแผ่วเบาและช้า ๆ

ต่อจากนี้ หายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกายโดยเม้มริมฝีปากติดกับฟัน ให้มีช่องสำหรับระบายลมออกแต่เพียงเล็กน้อย บังคับลมหายใจให้ออกตามช่องดังกล่าวนี้ โดยอาการขาดเป็นห้วง ๆ สั้น ๆ เราจะต้องรู้สึกว่า ปากของเราที่เม้มนั้นไม่ได้เปิดเลย แต่ที่ลมออกได้นั้น อาศัยกำลังของกล้ามเนื้อในช่องท้องและซี่โครง บังคับลมให้ออกตามช่องริมฝีปากดังกล่าวนี้

อย่าลืมว่า ท่านี้ถ้าบังคับลมออกมาอย่างแผ่ว ๆ เบา ๆ แล้วจะไม่ได้ผลอะไรเลย

โยคะมุทระ (Yoga-Mudra)

(ภาพหมายเลข ๗—๙)

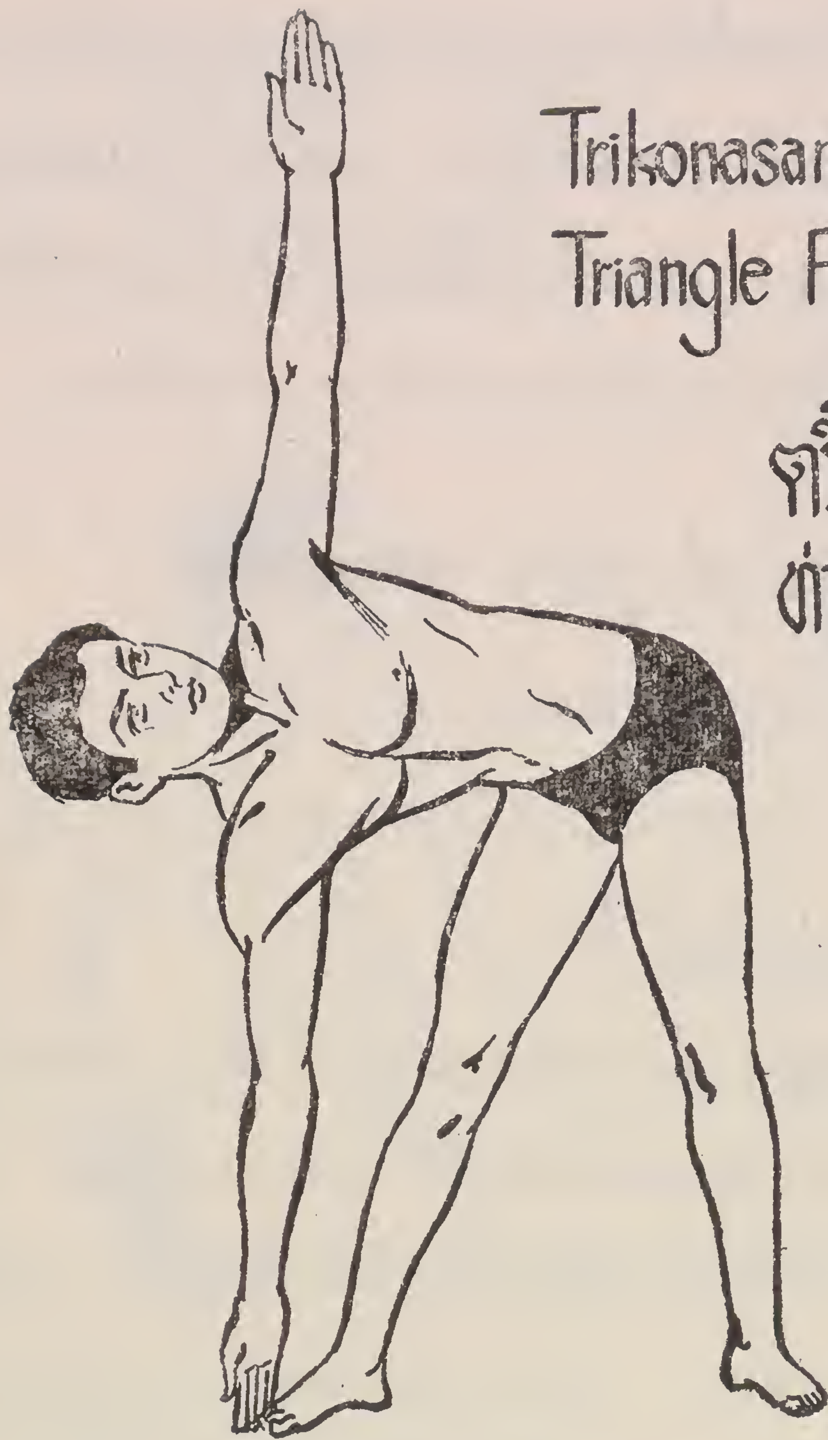
คำว่า มุทระ หรือ มุดรา แปลว่า เครื่องหมาย หรือตัวอย่าง ซึ่งในที่นี้หมายถึงเครื่องหมายของโยคะ ดังนั้น โดยวิธีหัดท่านี้ เราได้เข้าสู่สภาพของโยคะโดยชื่อแล้ว

การบริหาร นั่งในท่าปั๋ทมาศนะ หรือ นั่งบนส้นเท้าก็ได้ (เหมือนท่านั่งของนักยูโดญี่ปุ่น หรือเกอิชา หรือปลายเท้าราบไปกับพื้น ผ่าเท้าหงาย)

ในท่าปั๋ทมาศนะ กดส้นเท้าทั้งสองแนบกับท้องส่วนล่าง สูดหายใจเข้าตามแบบโยคี

หายใจออกช้า ๆ พร้อมกันนั้นก็ก้มตัวลงข้างหน้าอย่างช้า ๆ จนหน้าผากจรดกับพื้น ไพล่แขนไปข้างหลัง ใช้นิ้วมือซ้ายจับข้อมือขวา คงอยู่ในท่านี้นานที่เราสามารถบีดลมหายใจอยู่ได้ แล้วจึงค่อย ๆ เงยตัวขึ้นอย่างช้า ๆ จนตัวตั้งตรง จึงระบายลมหายใจออกช้า ๆ

ผลในทางบำบัด อาศนะท่านี้ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ในช่องท้องที่เคลื่อนลงต่ำจากตำแหน่งอันเนื่องมาจากความทรุดโทรมของกระเพาะอาหาร และประสาทลำไส้ให้กลับคืนสู่ที่เดิม การนวดเฟ้นกล้ามเนื้อทั้งภายนอกและภายในและการกดภายในช่องท้องจะช่วยให้เกิด



Trikonasana
Triangle Posture

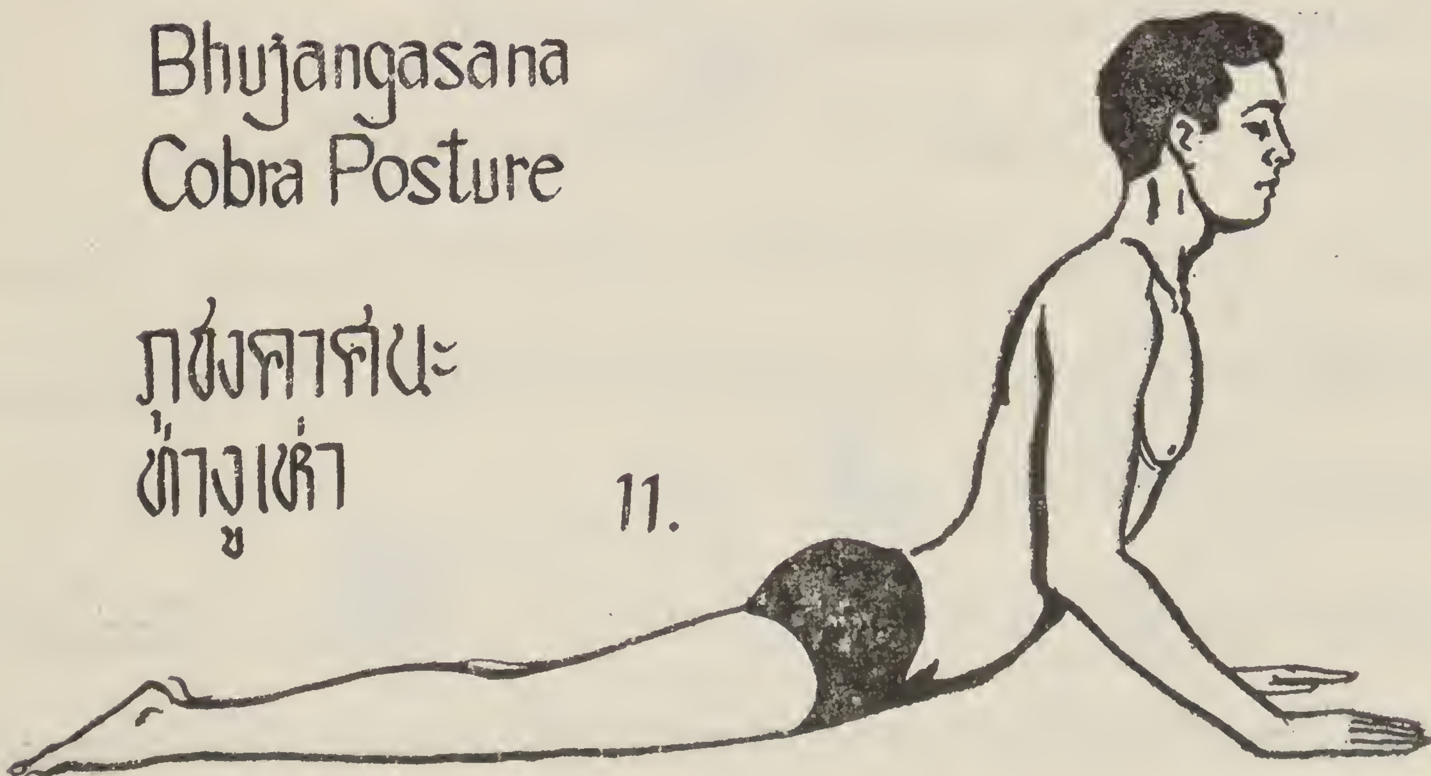
ตรีโกณาศนะ
ท่าสามเหลี่ยม

10.

Bhujangasana
Cobra Posture

ภุชงคาศนะ
ท่างูเห่า

11.



ผลดีขึ้น ท่าโยคะมุทระช่วยให้กล้ามเนื้อในช่องท้องมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นและให้สะโพกและกระเบนเหน็บแข็งแรงดี ส่วนผลในด้านจิตใจก็มีมาก อาศนะท่านี้เหมาะและเป็นประโยชน์แก่บุคคลที่มีจิตใจเย่อหยิ่งเป็นพิเศษ เพราะจะสามารถขจัดความเย่อหยิ่งออกไปจากจิตใจและร่างกายของเรา สอนให้เรารู้ก้มกราบอย่างนอบน้อมสวยงามทีเดียว

ภุชงคาศนะ—ท่างูเห่า (Bhujangasana)

(ภาพหมายเลข ๑๑)

ภุชงค์ แปลว่า งูเห่า อาศนะท่านี้ได้ชื่อว่า ภุชงคาศนะ เพราะเวลาบริหารร่างกายของเราจะมีท่าเหมือนกับงูเห่าที่ชูหัวขึ้น

การบริหาร นอนคว่ำหน้า มือทั้งสองวางอยู่ใต้ไหล่ (ราวนม) ฝ่ามือแตะกับพื้น ค่อยๆเงยศีรษะขึ้นช้าๆ พร้อมกับสูดลมหายใจเข้าเต็มที่ตามแบบโยคี พยายามเงยศีรษะขึ้นสูงเท่าที่จะสูงได้ ใช้กำลังกล้ามเนื้อด้านหลังยกไหล่และลำตัวสูงขึ้น ๆ ห้ามใช้มือช่วย มือทั้งสองเพียงแต่ยันมิให้ร่างฟุบลงเท่านั้น ขณะที่บริหารท่านี้ เราจะรู้สึกตึงตามข้อกระดูกสันหลัง ตั้งแต่คอลงไปตามลำดับจนถึงไขสันหลัง ในตอนสุดนี้เราจึงใช้แขนทั้งสองช่วยยันให้ลำตัวเอนไปทางข้างหลัง แต่ต้องพยามให้สะดืออยู่ใกล้กับพื้นไว้เสมอ

อัดลมหายใจอยู่ในท่านี้ประมาณ ๗ ถึง ๑๒ วินาที

หายใจออกช้า ๆ พร้อมกับค่อย ๆ ลดลำตัวกลับไปอยู่ในท่าเดิม

ในระหว่างบริหารนี้ ครั้งแรกให้กำหนดจิตลงที่ต่อมไทรรอยด์ เมื่อตอนชูศีรษะแอ่นหลังจึงกำหนดจิตลงที่กระดูกสันหลังเลื่อนลงไปตามลำดับ จนในที่สุดถึงกระดูกไขสันหลังส่วนล่าง (ตรงที่ตั้งของไต)

ผลในทางบำบัด ในขณะที่เราอยู่ในท่างูเห่า ท้องจะตึง กล้ามเนื้อที่ท้องจึงตึงด้วย โลหิตจะหลั่งไหลไปหล่อเลี้ยงกระดูกสันหลังและเส้นประสาทแถบนั้น ท้องและลำตัวจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่า ฝึกเสมอ ๆ จะไม่มีอาการเจ็บหลัง และจะเป็นประโยชน์แก่กล้ามเนื้อที่อยู่

Vakrasana - Phase 2.

วัคราศนะ แบบที่ 2.



12.

Vakrasana - Phase 1.

วัคราศนะ แบบที่ 1.



13.

Matsayasana - Fish Posture

มัตศยาศนะ

ท่าแบบปลา



14.

Paschimotana

ปัศจิโมตนะ



15.

ลึกในช่องท้องและด้านหลังข้อสันหลัง เยื่อที่ต่อระหว่างกระดูกกับกระดูก และเยื่อระหว่างกระดูกกับกล้ามเนื้อจะตึงและตื่นตัว เราทราบแล้วตามข้อไขสันหลังมีเส้นประสาทแยกออกไปถึง ๓๑ คู่ และยังมีเส้นประสาทใหญ่อีก ๒ เส้น ที่อยู่ในกล้ามเนื้อใหญ่สองข้างกระดูกสันหลัง ดังนั้นการบริหารท่านี้จะเป็นคุณแก่ระบบประสาททั้งหมดสักเพียงใด ท่านคงเข้าใจได้ทันที

นอกจากนี้ การบริหารอาศนะท่านี้เป็นประโยชน์แก่ไตมาก เพราะในขณะที่บริหารท่านี้อยู่ โลหิตจะถูกบีบออกจากไต พอร่างกายกลับอยู่ในสภาพเดิม โลหิตก็จะพรูเข้าไปหล่อเลี้ยงไตและชะล้างสิ่งสกปรกต่าง ๆ ออกมา ต่อมไทรอยด์แกลนด์ถูกกระตุ้นให้ทำงาน อาการต่าง ๆ ที่เกิดจากต่อมไทรอยด์ทำงานช้า ๆ จะหายไป

ระวังคนที่ต่อมไทรอยด์โตผิดปกติ ห้ามฝึกอาศนะท่านี้

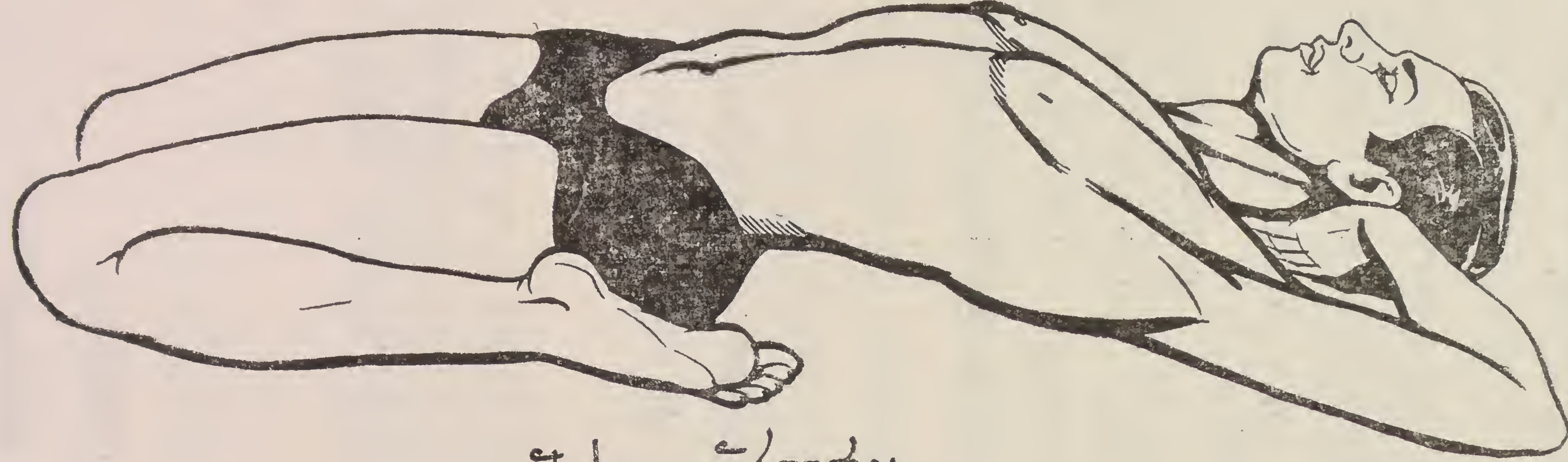
มัตศยาศนะ–ท่าแบบปลา (Matsyasana-Fish Posture)

(ภาพหมายเลข ๑๔)

การบริหาร นั่งในท่าปั๊ทมาศนะ เอนตัวไปข้างหลัง (ใช้ศอก) แอ่นอกตั้งศีรษะส่วนบนลงกับพื้น มือทั้งสองจับนิ้วเท้าไว้ หายใจเบา ๆ อย่าให้มีการตึงเครียดแม้แต่น้อย กำหนดจิตลงที่ต่อมไทรอยด์

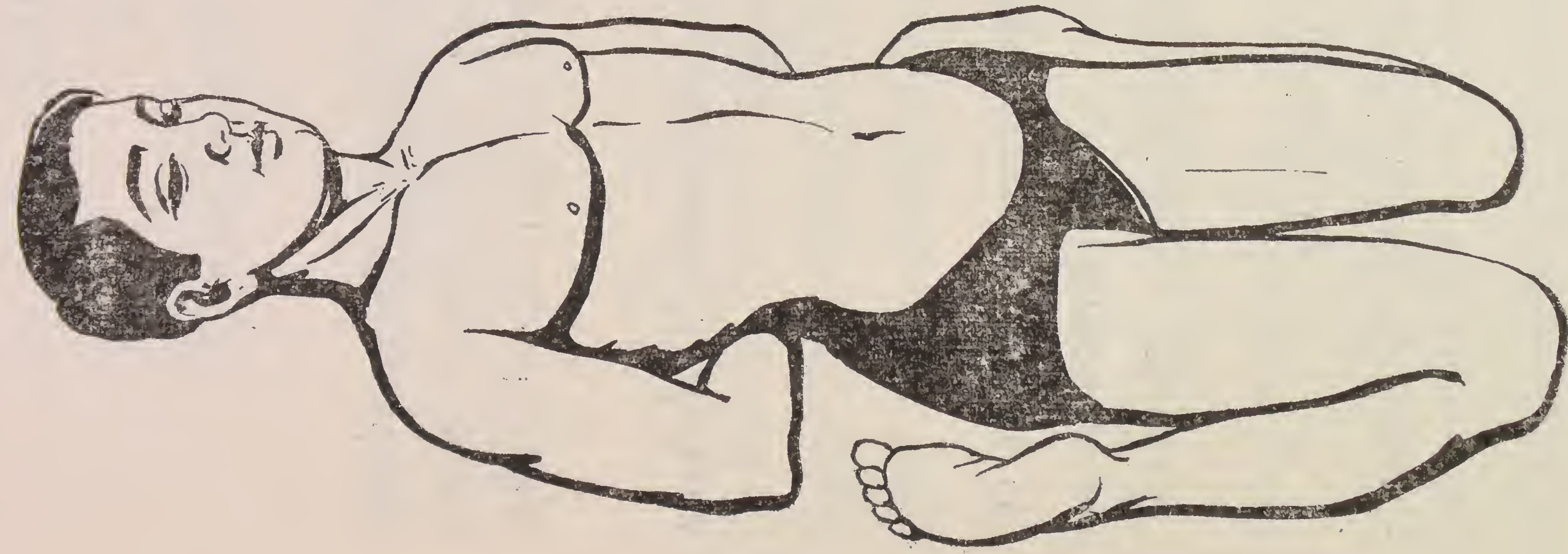
ผลในทางบำบัด บำบัดอาการคอแข็ง ในขณะที่อาการดึงตัวของเส้นสายในด้านตรงข้ามทำให้กล้ามเนื้อออกกำลัง อาการที่กล้ามเนื้อด้านหลังสบาย กล้ามเนื้ออกและท้องตึง ช่วยให้หายใจได้สม่ำเสมอในระหว่างบริการ การหงายศีรษะไปทางด้านหลังทำให้โลหิตหลั่งไหลไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ในส่วนคอ โลหิตที่สูบฉีดจากหัวใจถูกสกัดกั้นไปคั่งอยู่ที่คอ ทำความสอาดให้แก่ต่อมไทรอยด์, ต่อมทอนซิล, กระบังลม อาศนะท่านี้มีประโยชน์สำหรับขจัดโรคหวัดและต่อมทอนซิลอักเสบ

16. Supta-Vajrasana



สุปตะ - วัชราศนะ

17.



วัคราศนะ (Vakrasana)

(ภาพหมายเลข ๑๒—๑๓)

แบบที่ ๑

การบริหาร นั่งบนพื้น เท้าทั้งสองเหยียดตรงไปข้างหน้า ชักเท้าขวาเข้าหาตัว (เข่าตั้ง) จนขาอ่อนและเข่าแนบติดกับท้องและอกอย่างแรง ยกเท้าขวาพาดขาอ่อนข้างซ้าย ให้ฝ่าเท้าขววาวางเต็มกับพื้น ฝ่ามือทั้งสองวางทาบกับพื้น นิ้วมือหันออก กำหนดจิตลงที่กระดูกสันหลัง สงบกายใจ

หายใจเข้าออกแบบโยคี ๓ ครั้ง ยกเท้าขวาลง วางเท้าเยียดตรง แล้วทำข้างซ้าย

ผลทางบำบัด ทำให้พลังร้อนเย็นในร่างกายสมดุลย์

แบบที่ ๒

การบริหาร แบบเดียวกับท่าที่ ๑ คือชักเท้าขวาพาดวางลงบนขาอ่อนซ้าย แล้วบิดกระดูกสันหลังไปทางขวา พร้อมกับหันหน้าตามไป แขนขวาเหยียดตรงไปทางหลัง ทอดแขนซ้ายลงข้างหน้า—เข่าขวา ให้รักแร้ซ้ายดันเข่าขวาไปข้างหลัง (ค้นถอยหลัง) กำหนดจิต ลงที่กระดูกสันหลัง

หายใจเข้าออกแบบโยคี ๓ ครั้ง แล้วเปลี่ยนไปทำอีกข้างหนึ่ง

ผลในทางบำบัด ให้ผลเช่นเดียวกับท่า อัฑฒะมัตศเยนทราศนะ แต่ผลที่ได้รับ อ่อนกว่าท่าอัฑฒะมัตศเยนทราศนะ

วัคราศนะ พลิกแพลงอีกท่าหนึ่ง

แบบเดียวกับท่าที่ ๑ คือชักเท้าขวาพาดเท้าขวาลงบนขาอ่อนข้างซ้าย แล้วบิดกระดูกสันหลังหันไปทางขวา พร้อมกับหันหน้าตามไป แต่เปลี่ยนการวางแขนแปลกไป

ท่า ๑. ท่า ๒ คือ

แขนขวาท้าวพื้น นิ้วมือเหยียดไปทางข้างหลัง แขนซ้ายขัดกับเข่าขวา ทอดเหยียดตรง

หายใจเข้าออกตามแบบโยคี ๓ ครั้ง แล้วเปลี่ยนข้าง

ตรีโกณาศนะ หรือท่าสามเหลี่ยม (Trikonasana)

(ภาพหมายเลข ๑๐)

การบริหาร ยืนเท้าแยกห่างจากกัน ยกแขนทั้งสองขึ้นทางข้างตัว ให้ฝ่ามือหงายจนแขนทั้งสองเสมอกับระดับไหล่ ในระหว่างที่ยกแขนขึ้นนี้ให้สูดลมหายใจเข้าปอดเต็มที่ตามแบบโยคี หายใจออกพร้อมกับเอนลำตัวไปทางขวาจนกระทั่งนิ้วมือขวาแตะกับปลายนิ้วเท้าขวา แขนซ้ายตั้งขึ้นเป็นเส้นตรงระดับเดียวกับแขนขวา หน้าเงยขึ้น

ตั้งตัวตรงคืนพร้อมกับหายใจเข้า เว้นระยะนิดหนึ่ง แล้วจึงเอนลำตัวไปทางซ้ายช้า ๆ พร้อมกับหายใจออก

หยุดเว้นระยะนิดหนึ่ง ตั้งตัวตรงคืนพร้อมกับหายใจเข้า ครั้นแล้วจึงค่อยลดแขนลงช้า ๆ พร้อมกับหายใจออก กำหนดจิตที่กระดูกไขสันหลัง

ผลในทางบำบัด เป็นการบริหารกระดูกสันหลังทางด้านข้าง กล้ามเนื้อตามลำตัวพับและคลายสลับกัน กล้ามเนื้อหลังซึ่งทำหน้าที่ยึดข้อไขสันหลังตื่นตัว ทำให้กล้ามเนื้อด้านข้างและกระดูกสันหลังรู้สึกมีพลังชีวิตเพิ่มขึ้น กระดูกสันหลังเกินความกระฉับกระเฉง กระดูกกับกล้ามเนื้อบริเวณสะโพกจะถูกจัดเข้าระเบียบ สำหรับบุคคลที่หายป่วยจากโรคติดต่อใหม่ ๆ การบริหารท่านี้จะช่วยให้กลับสู่สภาพแข็งแรงเป็นปกติเร็วขึ้น เพราะจะช่วยละลายและขับพิษร้ายในอวัยวะที่หมักหมมมานานให้หมดไป โรคติดต่ออื่น ๆ ซึ่งแฝงอยู่ในร่างกายแต่ยังไม่สำแดงอาการก็จะถูกขจัดหายไปด้วย

สัปตะ–วัชราศนะ (Supta–Vajrasana)

(ภาพหมายเลข ๑๖–๑๗)

การบริหาร คุกเข่าลงบนพื้น เท้าแยกห่างจากกัน หย่อนก้นลงนั่งระหว่างส้นเท้าทั้งสอง เอนตัวลงข้างหลัง (ใช้แขนและข้อศอกช่วย) จนกระทั่งหลังและศีรษะจรดกับพื้น วางมือลงรองใต้คอ

หายใจเข้าออกตามธรรมดา โดยไม่ต้องออกแรง และคงอยู่ในท่านี้นานเท่านานที่เราจะทนได้ โดยไม่รู้สึกขัด กำหนดจิตลงที่กลุ่มประสาทในท้อง (โซลาร์ เพลกซัส) และบริเวณหัวใจ

ผลในทางบำบัด อาศนะนี้ทำให้มีอาการตึงตามขา โดยเฉพาะที่หัวเข่าและขาอ่อน ดังนั้น จึงมีผลคือเป็นการกระตุ้นประสาทใต้ผิวหนัง เส้นโลหิตฝอยจะกระปรี้กระเปร่า พลังการทำงานของขุมขนเพิ่มสูงขึ้น เนื่องมาจากการพับของแขนและขา ทำให้การไหลเวียนของโลหิตตามขาช้าลง และโลหิตถูกบังคับให้ไหลแล่นเร็วในลำตัวไปสู่ศูนย์กลางประสาทในท้อง (โซลาร์ เพลกซัส) การบริหารท่านี้ช่วยกระตุ้นอย่างแรงเป็นผลอย่างวิเศษแก่บุคคลที่มีประสาทซึมเซา ต่อมแกลนด์ทำหน้าที่เฉื่อยชาต่ำกว่าระดับปกติ

สำหรับคนที่มีประสาทว่องไวและเฉียบกว่าปกติ ควรฝึกท่านี้เพียงในระยะเวลาสั้น ๆ และพึงกระทำโดยระวัง

ปัศจิโมตนะ (Paschimotana)

(ภาพหมายเลข ๑๕)

การบริหาร นอนหงายหลังราบลงกับพื้น สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ พร้อมกับยกแขนทั้งสองขึ้นจนกระทั่งแขนทาบลงกับพื้นทางด้านหลัง

หายใจออกด้วยอาการสงบ พร้อมกับผงกกายขึ้นนั่ง แล้วโน้มตัวลงไปข้างหน้าจนกระทั่งปลายนิ้วมือแตะถึงปลายนิ้วเท้า หรือสามารถจับข้อเท้าได้ เข่าต้องแข็งทื่อ ก้มศีรษะจนกระทั่งจรดกับหัวเข่า ข้อศอกทั้งสองแตะกับพื้น

สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ พร้อมกับเงยตัวขึ้นเป็นนั่งแล้ว เอนหลังไปช้า ๆ จนหาบกับพื้น แขนทอดตามสบายกับลำตัว หายใจออก คลายตามสบาย กำหนดจิตลงที่ระบบประสาทในช่องท้อง (โซลาร์ เพลกซัส)

ผลในทางบำบัด อาศนะท่านี้มีประโยชน์แก่อวัยวะต่าง ๆ ในช่องท้องอย่างวิเศษ ไม่มีท่าใดเสมอเหมือน (นอกจากท่า หลาศนะ) มีผลเป็นพิเศษทำให้กล้ามเนื้อใหญ่น้อยในบรเวณสะโพก กระเบนเหน็บ, ช่องท้อง และทวารหนักมีพลังแข็งแรง พึงทราบว่าอวัยวะต่าง ๆ ในบริเวณก้นย้อย, กระเบนเหน็บ และกระดูกเชิงกรานล้วนอยู่ในบังคับของระบบประสาทที่เรียกว่า ลุมโบ เซคราลิส และเพลกซัสน้อยทั้งสอง การบริหารแบบปั่ศจิโมตนะ ทำให้เส้นประสาทเหล่านี้มีพลังแข็งแรง อาการไม่สบายต่างๆ เกี่ยวกับกระเพาะอาหาร, ตับ, ม้าม, ไต แลลำไส้จะไม่ปรากฏ ขจัดอาการท้องผูกและปวดมวนลำไส้ได้อย่างชงัด แก้โรคเบื่ออาหาร ตับ และไตทำงานไม่ปกติ ตามการทดลองวิจัยในสถานวิจัยในประเทศอินเดีย ปรากฏว่าการบริหารอาศนะนี้ สามารถสะกัดกั้นมิให้โรคเส้นโลหิตในลำไส้ใหญ่บวม (ที่เรียกว่า โรคเฮมอรอยด์) และโรคเบาหวาน มิให้มีอาการกำเริบได้และถึงกับหายขาดก็มี ถ้าทำบ่อย ๆ จะช่วยขจัดไขมันหน้าท้องให้หายไป ทำให้สะโพกและเอวงามอวัยวะสืบพันธุ์, ทวารหนัก, ต่อมลูกหมาก มดลูกและกระเพาะปั่สสาวะ และเส้นประสาทบรรดาที่เกี่ยวกับอวัยวะเหล่านี้จะได้รับโลหิตไปหล่อเลี้ยงอย่างเต็มที่ ทำให้สมบูรณ์แข็งแรงกระดูกสันหลังจะไหวคล่อง ความสมบูรณ์แข็งแรงเหล่านี้เกิดจากการฝึกท่าอาศนะแบบปั่ศจิโมตนะทั้งสิ้น ท่านโยคีทั้งหลายจึงเรียกอาศนะแบบนี้ว่า "ต้นกำเนิดแห่งพลังชีวิต"

ปั่ทหัศตาศนะ หรือ ท่านกกระสา (Padahastasana)

(ภาพหมายเลข ๑๘)

การบริหาร เหมือนกับท่าปั่ศจิโมตนะ แต่เป็นท่ายืน

ผลในทางบำบัด ผลอย่างเดียวกับท่าปั่ศจิโมตนะ แต่ท่านี้โลหิตถูกบังคับไปหล่อเลี้ยงที่ศีรษะเป็นพิเศษ ดังนั้นจึงมีประโยชน์แก่สมองเป็นพิเศษด้วย



Padahastasana

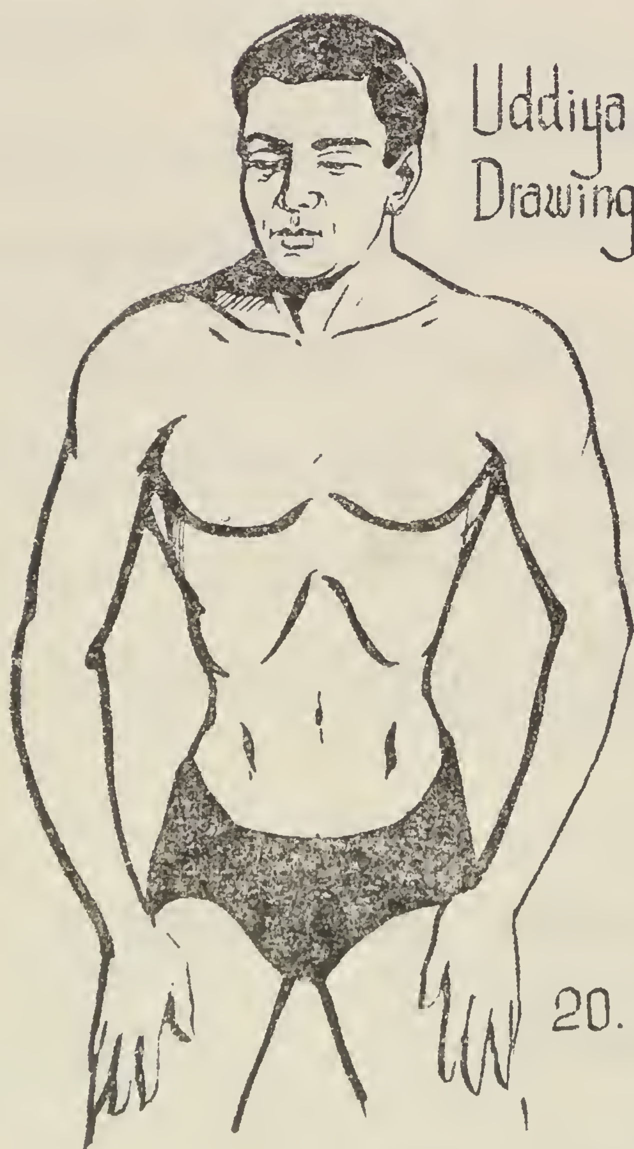
ปัดทหัสตาสนะ
ท่านกกระสา

18.



19.

อุฑฑิยานะพันธะ ท่าหดท้อง



Uddiyana-Bandha
Drawing in the Abdomen

20.



21.

อุฑฑิยานะพันธะ ท่าหดท้อง

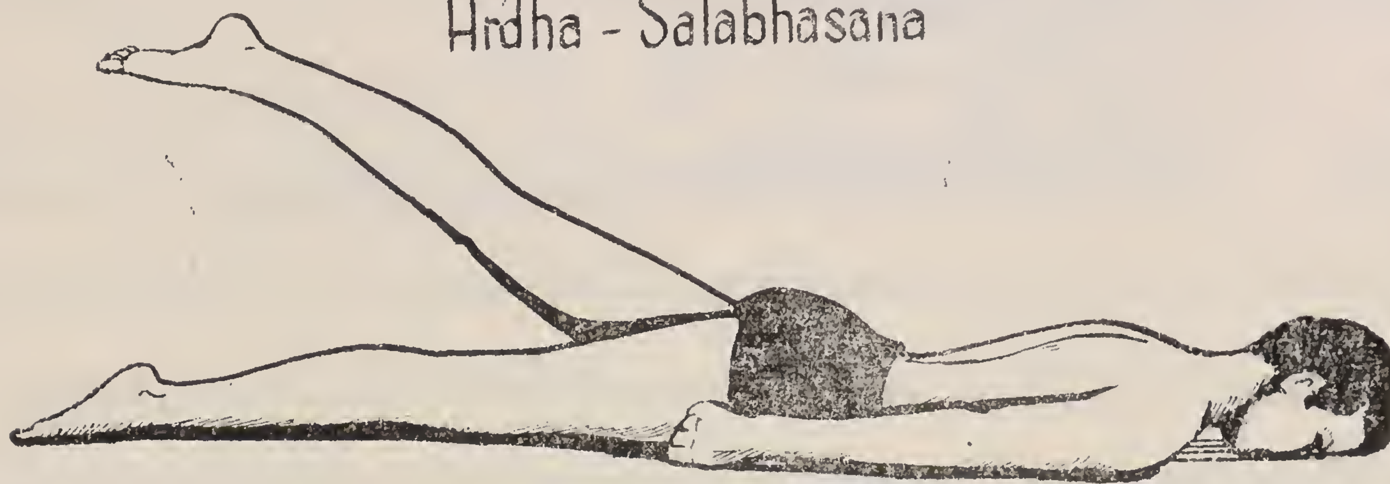
Salabhasana
Grasshopper Posture



22.

ศัลภาศนะ ท่าตั๊กแตน

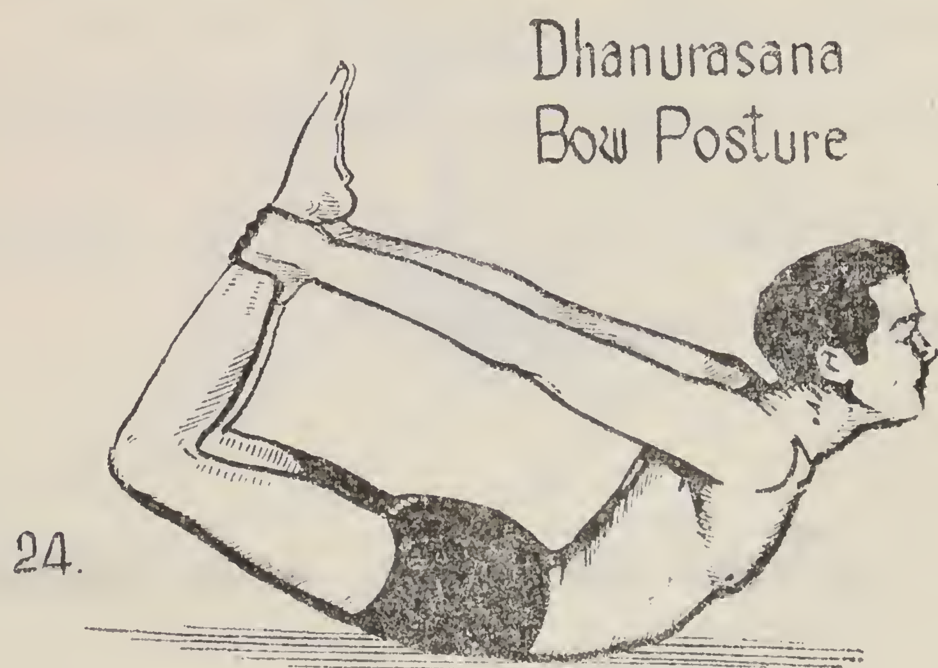
Ardha - Salabhasana



23.

อัฑฒะ - ศัลภาศนะ

Dhanurasana
Bow Posture



24.

ธนุราศนะ ท่าธนู

สัลภาศนะ หรือ ท่าตั๊กแตน (Salabhasana)

(ภาพหมายเลข ๒๒)

การบริหาร นอนคว่ำหน้า จมูกและหน้าผากจรดกับพื้น แขนเหยียดตรงแนบกับลำตัว กำหมัด หายใจเข้าเต็มปอด อัดลมหายใจ ใช้กำหมัดยันพื้นไว้ ขาทั้งสองเหยียดกระดกขึ้นสูงเท่าที่จะสูงได้ คงอยู่ในท่านี้สักครู่หนึ่ง จึงวางเท้าลงในท่าเดิม หายใจออก กำหนดจิต ลงที่กระดูกเชิงกรานและสันหลังตอนล่าง

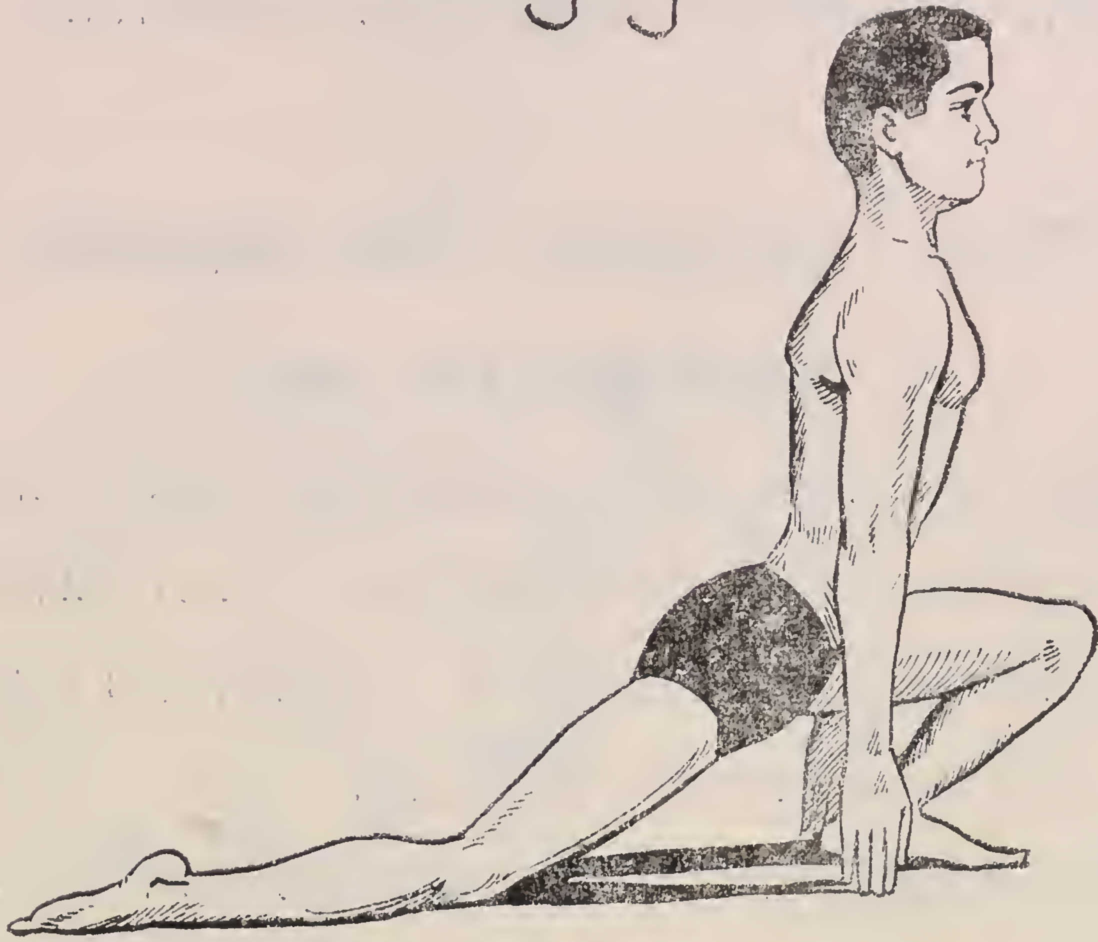
ผลในทางบำบัด การดำเนินชีวิตของคนเราอย่างที่เป็นอยู่ในสมัยปัจจุบันนี้ เป็นเหตุแวดล้อมอย่างหนึ่งที่ทำให้คนเราได้รับความทุกข์ทรมาน ด้วยโรคภัยไข้เจ็บเกี่ยวกับเรื่องท้องอยู่เสมอ การนั่งอยู่ที่โต๊ะทำงานเป็นประจำ ทำให้ผนังลำไส้อ่อนแอ และประสาทในลำไส้ก็เฉื่อยชา เนื่องจากขาดการบริหารที่จะทำให้โลหิตหลั่งไหลลงไปหล่อเลี้ยงอวัยวะในบริเวณดังกล่าวนี้ โยคะอาศนะส่วนใหญ่มีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพของลำไส้ และท่าสัลภาศนะนับเป็นท่าหนึ่งที่มีประโยชน์ที่สุด เพราะไปกระตุ้นอวัยวะภายในให้แข็งแรงสามารถบำบัดได้แม้แต่อาการท้องผูกอย่างแรง อาศนะท่านี้ทำให้ต่อมต่าง ๆ ที่ตั้งอยู่ในระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี และทำให้โลหิตไปหล่อเลี้ยงเยื่อมิวคัส เมมเบรน มีปริมาณเพิ่มขึ้น

อาศนะท่านี้ทำให้กล้ามเนื้อที่ตรงมีการตื่นตัว และกล้ามเนื้อส่วนที่พับมีการคลายตัว ความตึงในช่องท้องจะเพิ่มขึ้น เส้นประสาทในบริเวณสวาบ, กระเบนเหน็บ และตรงกระดูกสันหลังตอนล่างจะมีพลังแข็งแรง อาศนะท่านี้เป็นท่าบริหารกล้ามเนื้อหลังที่ดีที่สุดท่าหนึ่ง ผลในทางบำบัดอื่น ๆ เหมือนกับภุชงคาศนะ โดยฉะเพาะอย่างยิ่งในการทำความสอาดและทำให้ไตสดชื่นมีความกระชุ่มกระชวย

อัฑฒะ–สัลภาศนะ (Ardha-Salabhasana)

การบริหาร เหมือนท่าสัลภาศนะ ผิดกันแต่เรายกขากระดกขึ้นทีละข้าง แทนที่จะยกพร้อมกันทั้งสองขาเหมือนท่าสัลภาศนะ

Ardha - Bhujangasana



25.



26.

อัทฒะ - ภุชงคาศนะ

ผลในทางบำบัด ผลอย่างเดียวกับท่าสลภาศนะ แต่อาการตึงตัวน้อยกว่า สำหรับผู้ฝึกที่ไม่ต้องการให้ร่างกายและกล้ามเนื้อตึงเครียดถึงขนาดท่าสลภาศนะ

อัฑฒะ – ภุชงคาศนะ (Ardha – Bhujangasana)

(ภาพหมายเลข ๒๕ – ๒๖)

การบริหาร ย่อเข่าซ้าย เท้าขวาเหยียดไปทางข้างหลัง หน้าแข้งซ้ายตั้งเฉียงกับพื้น หายใจเข้าเต็มที่ตามแบบโยคี แล้วจึงหายใจออก ระหว่างที่หายใจออกนี้ให้เคลื่อนน้ำหนักตัวที่ชั่งบนเข่าซ้ายให้กลับไปชั่งบนเท้าขวา ก้มลำตัวลงช้า ๆ แขนห้อยลงจนแขนแตะถึงพื้น ในขณะที่เอนตัวนี้ หลังต้องตรงอยู่ในท่านี้ ๓ ถึง ๗ วินาทีโดยไม่ต้องหายใจ แล้วจึงตั้งตัวตรงช้า ๆ พร้อมกับหายใจเข้าเต็มที่ตามแบบโยคี ทำซ้ำ ๓ ครั้ง จึงเปลี่ยนทำอีกข้างหนึ่ง

อีกท่าหนึ่ง

เหมือนกับท่าแรก ผิดแต่ว่า ขณะเคลื่อนน้ำหนักตัวไปสู่เท้าขวานั้น ให้บิดตัวไปทางซ้ายพร้อมกับหันหน้าตามไปด้วย แขนทั้งสองกางออกเล็กน้อย นิ้วแตะกับพื้น ทำซ้ำ ๓ ครั้ง จึงเปลี่ยนเท้าและหันตัวไปทางขวา

ผลในทางบำบัด ทำให้พลังหยุ่นตัวของกระดูกดีขึ้น ป้องกันไม่ให้เกิดไขมันเกาะตัวตามบริเวณสะโพก ความรู้สึกสมดุลย์ในร่างกายปลอดโปร่งขึ้น

อัฑฒะ – มัตศเยนทราศนะ (Ardha – Matsyendrasana)

(ภาพหมายเลข ๒๗ – ๒๘)

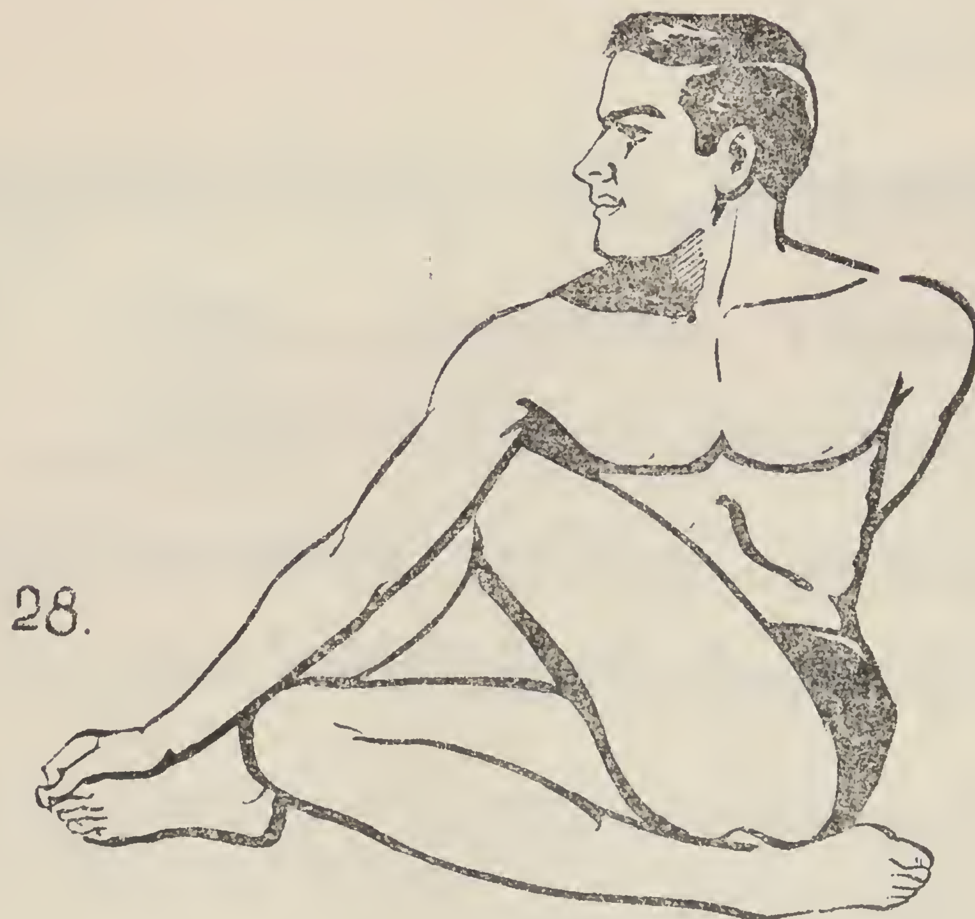
ตั้งตามชื่อของท่านโยคี ภควัน มัตศเยนทระ เป็นท่าอาศนะที่มีสรรพคุณพิเศษ กล่าวกันว่า เป็นท่าเดียวในโลกที่เพิ่มพลังให้แก่กระดูกสันหลังด้วยวิธีการบิดตัวไปทางขวาและทางซ้าย ตามต้นตำรับ อาศนะท่านี้ยากมาก จึงได้ถูกดัดแปลงให้ง่ายขึ้น เลยได้ชื่อ

Ardha - Matsyendrasana



27.

28.



อัทธม - มัตศเยนทราศนะ

ว่า อัฑฒ (ครึ่ง) มัตศเยนทราศนะ แต่ถึงกระนั้น โยคาวจรผู้เริ่มฝึกก็ยังจะรู้สึกลำบากอยู่พักหนึ่ง ด้วยเหตุนี้ ท่านศรีมัต กุวาลัยยนันทะ จึงได้ดัดแปลงให้ง่ายยิ่งขึ้นไปอีก เรียกว่า ท่าวัคราศนะ (ท่าบิดตัว) ซึ่งมีผลในทางบำบัดเกือบเท่าเทียมกัน

ในชั้นนี้ จะได้กล่าวถึงการบริหารในท่า อัฑฒ—มัตศเยนทราศนะ ก่อน

การบริหาร นั่ง วางก้นและขาราบไปตามพื้น ดึงขาซ้ายท่อนล่างพับเข้าหาตัวจนแนบกับต้นขา (ส้นเท้าซ้ายจรดกับตรงฝีเย็บ) ยกเท้าขวาพาดข้างขาอ่อนซ้าย เท้าขวาพาดนอนขนานไปกับพื้น ต่อไปเอาเท้าซ้ายพาดข้ามขาขวา (ขาขวายังงอพับอยู่) ฝ่าเท้าซ้ายวางเต็มลงถึงพื้น หันอกไปทางซ้าย แขนขายื่นไปข้างหน้า (อยู่ข้างซ้ายของเข่าซ้ายแขนท่อนบน และศอกขัดอยู่กับเข่า เข่าซ้ายยังตั้งอยู่) ใช้มือขวาจับข้อเท้าซ้ายไว้ แล้วค่อย ๆ บิดหลังไปทางซ้ายช้า ๆ หันหน้าตามไปด้วย มือซ้ายไพล่ไปข้างหลังจับหัวเข่าซ้ายไว้ กำหนดจิตลงที่กระดูกสันหลัง และแม้ว่าปอดของเราจะถูกห่อไว้ แต่ก็หายใจคงอยู่ในท่านี้นานจนรู้สึกตัวเองว่าพอแล้ว จึงคลาย แล้วจึงเปลี่ยนขา เปลี่ยนเท้า เพื่อบิดไปทางขวาตรงกันข้ามกับท่าเมื่อกี้นี้ สลับกัน

ผลในทางบำบัด ทำให้กระดูกสันหลังมีพลังสมบูรณ์แข็งแรง

พึงสังเกตว่า ท่าสรรวังคาศนะ, หลาศนะ, ปั๋ศจิโมตนะ และ โยคะมุทระ เป็นท่าบริหารกระดูกสันหลัง โดยวิธีก้มไปข้างหน้า

ท่ามัตศยาศนะ, ภุชงคาศนะ, สัลภาศนะ และ ธนูราศนะ (ภาพหมายเลข ๒๔) เป็นท่าบริหารกระดูกสันหลัง โดยวิธีเอนตัวไปข้างหลัง

ท่าอัฑฒ—มัตศเยนทราศนะ และ วัคราศนะ เท่านั้นที่เป็นท่าบริหารกระดูกสันหลัง โดยวิธีบิดไปทางซ้ายและขวา

ท่าอัฑฒ—มัตศเยนทราศนะ ขจัดอาการพิกลพิการของกระดูกไขสันหลัง เป็นคุณแก่ระบบประสาททั้งหมดในร่างกาย, ตับ, ต่อมแพนครีส, ม้าม, ลำไส้เล็กและไต

ถ้าบริหารร่วมกับท่าภุชงคาสนะจะมีคุณประโยชน์แก่ไตเป็นพิเศษ อาศนะทำให้การเดินของโลหิตที่ส่งไปเลี้ยงตามข้อไขสันหลังและประสาทที่แยกแตกออกไปจากกระดูกสันหลังมีปริมาณเพิ่มขึ้นสูงสุด เพราะเหตุนี้เองจึงทำให้อวัยวะต่าง ๆ กระชุ่มกระชวยดูไม่แก่ เป็นท่าบริหารที่มีคุณประโยชน์สูงสุดท่าหนึ่ง

ท่าอัฑฒ – มัตศเยนทราศนะ ชนิดง่ายพิเศษ

นั่งบนพื้น วางขาราบไปตามพื้น ดึงขาซ้ายท่อนล่างพับเข้าหาตัวจนแนบกับต้นขา ส้นเท้าซ้ายจรดกับฝีเย็บ (เข่าไม่ตั้ง) แล้วยกเท้าขวาพาดกับขาอ่อนซ้าย เข่าตั้ง ฝ่าเท้าขวาวางเต็มลงบนพื้น กางแขนทั้งสองข้างออกห่างตัวเล็กน้อย ใช้ปลายนิ้วมือยันพื้นไว้

ไม่ต้องบิดกระดูกสันหลัง เพียงแต่หายใจเข้าออกตามแบบโยคีและกำหนดจิตลงที่กระดูกไขสันหลังเท่านั้น

ผลในทางบำบัด ทำให้เกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตัวเอง ตัดสินใจได้รวดเร็ว มีความอดทน

ธนุราศนะ (ธนูอาศนะ) ท่าธนู (Dhanurasana – Bow Posture)

(ภาพหมายเลข ๒๔)

การบริหาร นอนคว่ำกับพื้น สูดลมหายใจเข้าช้า ๆ ยื่นแขนทั้งสองข้างไปข้างหลัง จับข้อเท้าแต่ละข้างไว้ แอ่นหลัง อยู่ในท่านี้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ ระหว่างที่อยู่ในท่านี้ หายใจ (เข้า ออก) ช้า ๆ กำหนดจิตลงที่บริเวณช่องระหว่างกระดูกก้นกบกับกระดูกเชิงกราน

ผลในทางบำบัด ท่านี้มีผลต่อต่อมเอนโดครีนต่าง ๆ มาก เริ่มไปตั้งแต่ต่อมไทรอยด์, ต่อมไธสัส, ฮีลัม (ส่วนยื่นของต่อมทั่ว ๆ ไป) ตับ, ไต, ต่อมหมวกไต (ซุปเปอรีแนลแคปซูล) ต่อมแพนครีส และโดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อมเพศ ทำให้ต่อมเหล่านี้มีกำลังเพิ่มความสามารถในการทำงาน อาศนะท่านี้มีประโยชน์มากสำหรับในกรณีที่ต่อมไทรอยด์

ทำงานช้าผิดปกติและก็มีผลกระตุ้นต่อมอื่น ๆ ด้วยพร้อมกัน ดังนั้นอาศนะท่านี้มีคุณประโยชน์ในการช่วยบำบัดโรคเบาหวาน การหย่อนสมรรถภาพในทางเพศในระยะเริ่มต้น การเป็นหมัน ฯลฯ สำหรับบุรุษและสตรี ซึ่งตามปกติความสามารถในทางเพศจะลดลงเรื่อยไปตามอายุ แต่ถ้าบริหารท่านี้อยู่เสมอจะช่วยให้มีความสามารถเป็นหนุ่มสาวอยู่ได้นาน เด็ก ๆ ที่สมองทึบ เฉื่อยชา ควรให้ฝึกบริหารท่านี้ทุก ๆ วัน เพราะเป็นการกระตุ้นต่อมไทรอยด์อยู่เสมอ ๆ ทุกวันย่อมช่วยให้ต่อมอื่น ๆ เจริญไปด้วย จะมีผลทำให้สมองแจ่มใสขึ้น สำหรับสตรี อาสนะท่านี้มีประโยชน์ในทางบำบัดโรคประจำเดือนไม่ปกติสม่ำเสมอ กระดูกสันหลังและระบบประสาทจะแข็งแรง ทำให้ร่างกายมีทรวดทรงงามอยู่ได้นาน ผลจากการะตุ้นต่อมต่าง ๆ และกล้ามเนื้อจะช่วยขจัดไขมัน เพราะฉะนั้น อาศนะท่านี้จึงมีประโยชน์สามารถบำบัดโรคความอ้วนได้อย่างดีที่สุด

การบริหารท่านี้ ถ้าในขณะที่บริหารอยู่นั้น เราโยกตัวไปมา (เบา) ด้วย จะมีผลประโยชน์มากขึ้นกว่าธรรมดา อาศนะท่านี้ในการฝึกตอนแรก ๆ อาจจะรู้สึกเมื่อยกระดูกสันหลัง แต่เมื่อหัดบริหารเสมอ ๆ ก็จะชินไปเอง สำหรับคนที่มีอาชีพต้องนั่งทำงานอยู่ตลอดเวลา ท่านี้มีคุณประโยชน์มาก เพราะจะสามารถขจัดความปวดเมื่อยได้อย่างดี

ข้อที่จะต้องระวัง ก็คือ ท่าธนุอาศนะนี้ สำหรับบุคคลที่ต่อมไทรอยด์ทำงานเร่งผิดปกติ หรือต่อมไม่มีท่ออื่น ๆ เจริญเติบโตผิดธรรมดา ห้ามบริหารท่านี้

อนึ่ง การบริหารอาศนะท่านี้ พึงทำด้วยความระมัดระวัง และเพิ่มเวลา ในขณะที่เราอยู่ในท่านี้ทีละน้อย ๆ เส้นประสาทในบริเวณกระเพาะอาหาร (เรียกว่า โซลาร์เพลกซัส) จะมีพลังแข็งแรงกระปรี้กระเปร่าอยู่เสมอ

มยุราศนะ (มยุรา อาศนะ) ท่านกยูง

(Mayurasana – Peacock Posture)

(ภาพหมายเลข ๒๙ — ๓๐)

การบริหาร คุกเข่าลงบนพื้น เข่าแยกห่างจากกัน ใช้ฝ่ามือยันพื้น ให้นิ้วมือชี้ไปทางเท้า (ท้องแขนออกข้างหน้า) พร้อมกับย่อตัวนั่งลงบนส้นเท้า เมื่ออยู่ในท่านี้ ข้อศอก

มยุราศนะ - ท่านกยูง



29.



30.

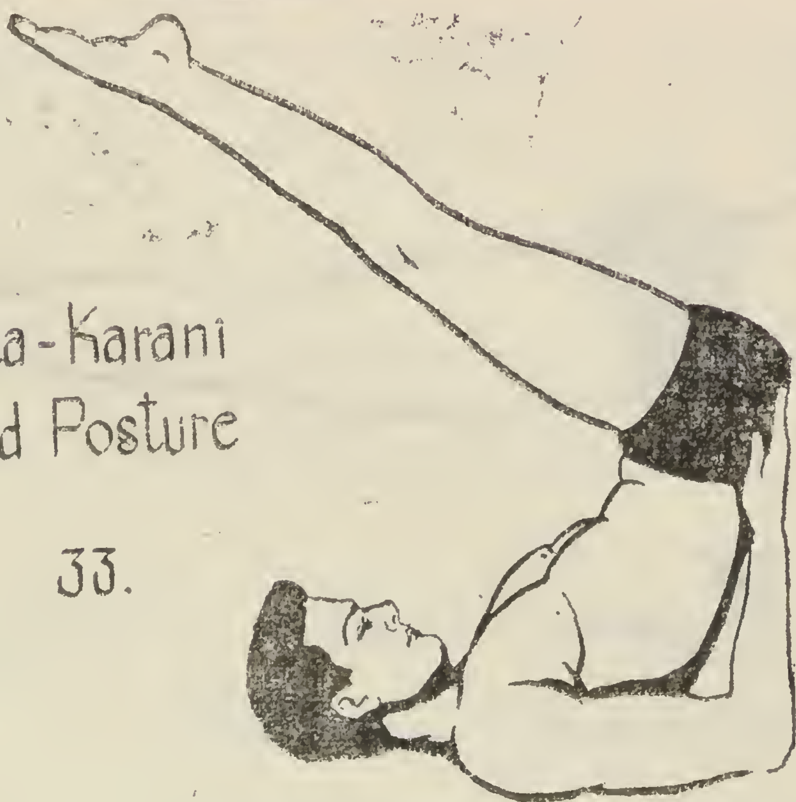
Mayurasana - Peacock Posture

Sarvangasana
Pan-Physical Pose or Candle Posture



Viparita-Karani
Inverted Posture

33.



วิปรีตา กรณี ท่าตรงกันข้าม

ของเราจะยันรองอยู่ใต้ท้อง โน้มตัวไปข้างหน้า หน้าผากแตะพื้น เป็นการชั่งตัว ในขณะที่ยกเท้าขึ้น เหยียดขาไปข้างหลังตรง ยกศีรษะขึ้น ในท่านี้ร่างกายของเราลอยขนานกับพื้นใช้เพียงสองแขนรองรับน้ำหนักไว้เท่านั้น ท่านี้เป็นท่ายากที่สุดท่าหนึ่ง ต้องฝึกกันเป็นเวลานานพอสมควร

ผลในทางบำบัด เป็นอาศนะที่ทำให้เกิดความสมดุลย์ในร่างกาย โดยการบังคับพลังบวกและพลังลบในร่างกายด้วยการตั้งจิตมั่น ระบบประสาทในลำตัวส่วนล่างและช่องท้องซึ่งเป็นประสาทที่อ ๆ จะสดชื่นแข็งแรงขึ้น การทำงานของลำไส้จะดีขึ้น อาการท้องผูกจะหายไป อาศนะท่านี้เป็นท่าบริหารที่ช่วยให้มีความกดดันในท้องเพิ่มขึ้น จะมีคุณประโยชน์ต่ออวัยวะต่าง ๆ ในช่องท้องอย่างมาก การใช้ข้อศอกยันไว้ใต้ช่องท้องจะทำให้โลหิตที่ส่งไปเลี้ยงส่วนล่างของร่างกายคั่งอยู่ที่นั่น เวลาคลายข้อศอกออกเมื่อตอนบริหารเสร็จแล้ว โลหิตอันสดชื่นจะพรั่งพรูเข้าไปสู่อวัยวะต่าง ๆ ในการย่อยอาหาร ในการนี้และในการเพิ่มความกดดันในช่องท้องจะทำให้อวัยวะต่าง ๆ ในระบบย่อยอาหารสะอาดและสดชื่นแข็งแรงขึ้น ทำให้ต่อมแพนครีสสดชื่นแข็งแรง จึงเป็นการช่วยป้องกันและรักษาโรคเบาหวานไปในตัว

สรรวังคาศนะ (สรรวังคะ – อาศนะ) (Sanvangasana)

(ภาพหมายเลข ๓๑–๓๒)

คำว่า "สรรว" หรือ "สรรพ" ในภาษาสันสกฤต แปลว่า "ทั้งหมด" อังคะหรือ องค์ แปลว่า ร่างงาม คำว่า สรรวังคะ อาศนะ จึงหมายถึง อาศนะสำหรับร่างกายทั้งหมด ท่าอาศนะแบบนี้มีอยู่ ๔ ตอน นับเป็นท่าอาศนะที่สำคัญมาก เป็นท่าบริหารที่มีประโยชน์ต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างมาก ควรทำวันหนึ่งหลาย ๆ ครั้ง

ผลพิเศษที่เราได้รับจากการบริหารอาศนะท่านี้ ก็คือ เราได้รับพลังชีวิตในทางตรงกันข้ามเป็นที่รู้กันอยู่แล้วว่า ตามปกติเราได้รับพลังลบจากโลก (ดิน) และได้รับพลังบวกจากอวกาศ (ฟ้า) ในท่านี้เราเป็นอยู่ตามปกติ เราได้รับพลังลบจากโลก (ดิน) โดยทางเท้า

และได้รับพลังบวก (จากอวกาศหรือฟ้า) โดยทางศีรษะ แต่โดยการบริหารอาศนะ ๓ ท่าต่อไปนี้ คือ สรรวังคะอาศนะ, วิปริตกรณี และ ศีรษะอาศนะ เราจะได้รับผลในทางตรงกันข้าม การที่อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายกลับอยู่ในท่าตรงกันข้าม เป็นเหตุให้ได้รับผลในทางบำบัดอย่างสูงค่า การบริหารอาศนะสามท่านี้ มีคุณประโยชน์ยิ่งกว่าการรักษาโดยรังสีหรือไฟฟ้าคลื่นสั้น ๆ มากมายหลายเท่าอย่างเปรียบกันไม่ได้ทีเดียว

การบริหาร นอนหงาย แขนทั้งสองเหยียดตรงไปข้าง ๆ ตัว ฝ่ามือคว่ำลงกับพื้นสูดลมหายใจเข้าออกช้า ๆ พร้อมกับยกขาที่เหยียดตรงขึ้นโดยไม่ต้องงอเข่า จนกระทั่งขาอยู่ในท่าชี้ตรงขึ้น พอมาถึงท่านี้ก็ให้ยกลำตัวขึ้นทันทีติดกันไป ใช้มือทั้งสองยันลำตัวขึ้นโดยท่านี้ ขาและลำตัวของเราจะชี้ขึ้นตรง อกจะจรดกับคางแน่น หายใจโดยใช้ท้องเป็นส่วนใหญ่อยู่ในท่านี้นานเท่านานที่ไม่รู้สึกลำบาก

สำหรับการฝึกอาศนะท่านี้ ผู้ที่เริ่มฝึกใหม่ ๆ ควรอยู่ในท่านี้ชั่วระยะเวลาสั้น ๆ ก่อน แล้วจึงค่อยเพิ่มเวลาขยายไปให้ยาวนานขึ้นตามลำดับ

เวลาจะเลิกการบริหาร ให้ลดลำตัวและขาลงสู่พื้นช้า ๆ อย่าทิ้งลงโดยเร็วและแรงเป็นอันขาดแล้ว หยุดนิ่งสักสองสามวินาที หายใจเข้าออกเบา ๆ เพื่อให้การโคจรของกระแสโลหิตเป็นไปตามเดิม ระวังอย่าผลุดลุกขึ้นโดยทันทีทันใดเป็นอันขาด เพราะจะเป็นอันตรายแก่หัวใจ

ท่าสรรวังคะอาศนะนี้ แม้จะเป็นท่าที่สำคัญมาก แต่ก็เป็นท่าที่ง่ายมาก เด็ก ๆ ก็ทำได้ ฝึกบริหารท่านี้อยู่เพียง ๒ เดือน จะรู้สึกปรากฏผลเห็นทันที ไม่ว่าจะเป็นการโคจรของโลหิต การเผาผลาญในร่างกายและความสดชื่นกระปรี้กระเปร่าของจิตใจ ดีกว่าการรักษาในทางยาอย่างแพง ๆ หรือการเดินทางไปพักผ่อนฮอลิเดย์อย่างมากมาย

ผลในการบำบัด ขอให้พิจารณาถึงมูลฐานของอาศนะท่านี้ เบื้องต้นที่สุด เราจะเห็นว่า เราได้รับพลังรังสีจากโลกในทางตรงกันข้าม คือในอิริยาบถตามปกติ เราได้รับพลัง

รังสีจากโลก (ดิน) โดยทางเท้า แต่จากการบริหารอาศนะท่านี้ ทำให้เราได้รับพลังรังสีจากโลก (ดิน) โดยทางศีรษะ อำนาจแรงถ่วงของโลกก็พลอยกลับกันไปด้วย ในอิริยาบถปกติ อวัยวะส่วนบนของร่างกายได้รับการสูบฉีดโลหิตไปหล่อเลี้ยงน้อย เพราะการที่หัวใจสูบฉีดโลหิตมาเลี้ยงสมองเบื้องบนนั้นเป็นการฉีดขึ้นซึ่งจะต้องถูกแรงดึงดูดของโลกถ่วงลง แต่บัดนี้ ในการบริหารอาศนะท่านี้ ศีรษะกลับเป็นฝ่ายอยู่เบื้องล่าง ดังนั้นโลหิตจึงไหลมาหล่อเลี้ยงได้อย่างสบาย โดยหัวใจไม่ต้องทำงานหนักเลย ดังนั้น การบริหารในอาศนะท่านี้ นอกจากโลหิตจะไหลมาเลี้ยงสมองได้อย่างสบายเป็นคุณประโยชน์แก่สมองแล้ว ยังเป็นการช่วยหัวใจให้รับการพักผ่อนได้อย่างดีที่สุดอีกด้วย

ในขณะเดียวกันปอดและอวัยวะแถวบริเวณคอก็จะได้รับการหล่อ เลี้ยงจากโลหิตอันสดชื่นช่วยขจัดสิ่งสกปรกต่าง ๆ ออกไปด้วย การกดคางแนบกับอก ช่วยกันไม่ให้โลหิตไหลมาหล่อเลี้ยงมีปริมาณมากเกินไป และการหายใจโดยใช้ท้องเป็นส่วนใหญ่เป็นการกดเส้นมิให้โลหิตไหลคับคั่งมากเกินไป การที่โลหิตไหลมาหล่อเลี้ยงในแถวบริเวณคอ ทำให้ต่อมไทรอยด์, ต่อมทอนซิล, ต่อมในหู ฮีลัม, ต่อมไธมัสและปอดได้รับอาหารหล่อเลี้ยงอันสดชื่น ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ สรรวังคะ—อาศนะจึงเป็นท่าบริหารที่มีผลประโยชน์ต่ออวัยวะต่าง ๆ เหล่านี้มากที่สุด ทำให้ร่างกายสดชื่นกระชุ่มกระชวยเป็นหนุ่มสาวอยู่เสมอ ท่าภุชงคะอาศนะ และท่าธนูอาศนะเป็นท่าบริหารที่มีคุณประโยชน์ต่อต่อมไทรอยด์อย่างมาก แต่ท่าสรรวังคะอาศนะและวิปริตกรณีกับท่าศีรษะอาศนะนั้น มิเพียงแต่ช่วยกระตุ้นต่อมไทรอยด์ให้แข็งแรงเท่านั้นแต่ยังช่วยกระตุ้นอวัยวะต่าง ๆ ดังกล่าวมาแล้วอีกด้วย

ต่อมไทรอยด์เป็นกลไกสำคัญที่สุดในการทำงานของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นอิริยาบถการเคลื่อนไหว การพูด การสังเกตจดจำและการเข้าใจ จะเป็นปกติก็ขึ้นอยู่ที่ต่อมนี้ บุคคลที่ต่อมไทรอยด์ทำงานช้ากว่าปกติจะเป็นคนเฉื่อยชา ไปกับคนอื่นเขาไม่ได้เลย ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึก, ความเข้าใจ, การเต้นของหัวใจ การย่อยอาหาร และการกระทำในชีวิตประจำวัน จะเชื่องช้างุ่มง่ามไปหมด ตรงกันข้ามคนที่ต่อมไทรอยด์ทำงานเร่งผิดปกติ ก็จะมีอาการ

ลุกลี้กระวนกระวายหัวใจและชีพจรเต้นเร็ว ย่อยอาหารเร็ว พูดเร็วรัวไม่รู้เรื่อง การบริหารอาศนะทั้งสามท่านี้จะช่วยให้ต่อมไทรอยด์ซึ่งเป็นกลไกสำคัญที่ สุด แห่ง หนึ่ง ของ ร่าง กายในกรณีที่มีสภาพผิดปกติให้กลับมีสภาพเป็นปกติได้เป็นอย่างดี อวัยยะต่าง ๆ ในช่องท้องซึ่งตามปกติจะได้รับการหล่อเลี้ยงจากโลหิตอย่างฟุ่มเฟือยเพราะเป็นการไหลลง แต่เมื่อบริหารอาศนะท่านี้แล้ว อวัยวะเหล่านี้ก็จะกลับอยู่ข้างบน ทำให้คลายจากการที่มีโลหิตหลั่งไหลไปหล่อเลี้ยงมากเกินไป เส้นโลหิตตอนนี้จะค่อยคลายความเขม็งตัว บุคคลที่ได้รับทรมานจากการที่เส้นโลหิตดำพองตัว เมื่อได้บริหารท่าสรรว้งคะอาศนะ หรือ วิปริตกรณี หรือ ศีรษะอาศนะแล้วจะรู้สึกว่าการ บริหาร อาศนะท่า เหล่านี้ จะช่วยบำบัดอาการของเส้นโลหิตพองตัวและโรคเฮมอรอยด์ (เส้นโลหิตบวมที่ทวารหนัก ริดสีดวงทวาร) ได้อย่างน่ามหัศจรรย์ แม้โรคเส้นโลหิตบวมขนาดร้ายแรงก็อาจหายได้ ถ้าบริหารอาศนะท่านี้ทุกวัน ๆ วันละสามครั้ง บุคคลที่มีอาชีพยืนนาน ๆ เช่น ช่างตัดผม ช่างทำฟัน, ช่างแกะสลัก ช่างไม้ ฯลฯ จะสามารถป้องกันโรคเส้นโลหิตบวมนี้ได้โดยบริหารอาศนะท่านี้วันละหลาย ๆ ครั้ง ภายหลังเลิกงานแล้ว

สำหรับผู้หญิง อาศนะท่านี้จะช่วยบำบัดอาการปวดคันที่มดลูก โลหิตที่ไหลเวียนช้าและมีปริมาณมากเกินไปจะลดลง อวัยวะในช่องท้องส่วนล่างจะรู้สึกเบาสบาย การบริหารอาศนะท่านี้เป็นประโยชน์แก่หนุ่มสาวที่กำลังเติบโต และทั้งบุคคลทั่วไปที่ปรารถนามีชีวิตอยู่อย่างปกติสุข โลหิตที่ตามปกติชอบไปคั่งอยู่ที่อวัยวะเพศมากเกินไปอยู่เสมอก็จะไหลลงไปสู่ทรวงอกและอวัยวะต่าง ๆ บริเวณลำคอ พฤติการณ์ดังกล่าวนี้ ทำให้เรามีความหื่นกระหายน้อยลง สำหรับคนหนุ่มที่กำลังจะเจริญเติบโตและมักมีอาการหลั่งน้ำอสุจิในเวลากลางคืนบ่อย ๆ ถ้าบริหารท่านี้ก่อนนอนจะขจัดอาการอย่างว่าได้อย่างเด็ดขาด เวลานอนหลับโลหิตเหล่านี้ที่ชอบไปคั่งอยู่ที่อวัยวะเพศอย่างว่าก็จะไหลกลับไปสู่ส่วนศีรษะ บำรุงสมอง และทำให้จิตใจดีขึ้น

ถ้าปรารถนาจะให้บุตรหลานของเราที่เป็นเด็ก ๆ มีการเจริญเติบโตทั้งในด้านจิต-ใจและร่างกายอย่างสมบูรณ์แล้ว ควรจะหัดให้แบริหารท่าสรรวังคะอาศนะ, วิปริตกรณี หรือ ศีรษะอาศนะอย่างน้อยวันละ ๓ **ครั้งทุกวัน** คือ เช้า, กลางวัน และเย็น จะทำให้ต่อมไธมัสสมบูรณ์แข็งแรง ควบคุมการเจริญเติบโตเต็มที่ ผู้ใหญ่ก็ควรบริหารอาศนะท่านี้เป็นประจำ เพื่อรักษาสุขภาพและความกระชุ่มกระชวยไว้เสมอ

สำหรับบุคคลที่ขาดความสดชื่นกระชุ่มกระชวย ขาดพลังชีวิต ไม่มีแก่จิตแก่ใจอยากทำงาน หากบริหารท่านี้เป็นประจำจะรู้สึกเปลี่ยนแปลงเหมือนเป็นคนละคน (เหมือนเกิดใหม่) ต่อมไม่มีท่อต่าง ๆ ซึ่งทรุดโทรมเพราะต่อมไทรอยด์ทำงานไม่เป็นปกติ ก็จะมีพลังสดชื่นแข็งแรงทำงานเต็มที่ ร่างกายกระปรี้กระเปร่าอยู่เสมอ ท่าสรรวังคะอาศนะจึงเป็นท่าที่รักษาความเป็นหนุ่มสาวและคลายความเคร่งเครียดของประสาทได้อย่างดีที่สุด

วิปริต กรณี (Vibarita-Karani)

(ภาพหมายเลข ๓๓)

วิปริต แปลว่า กลับตรงกันข้าม กรณี แปลว่า ผล ชื่อของอาศนะท่านี้มีความหมาย ๓ ประการ คือ

๑) หมายความว่า เราได้รับพลังรังสีจากโลก (ดิน) และจากอวกาศ (ฟ้า) ในตำแหน่งตรงกันข้าม

๒) หมายถึง ท่าบริหาร ซึ่งกลับส่วนบนเป็นส่วนล่าง และ

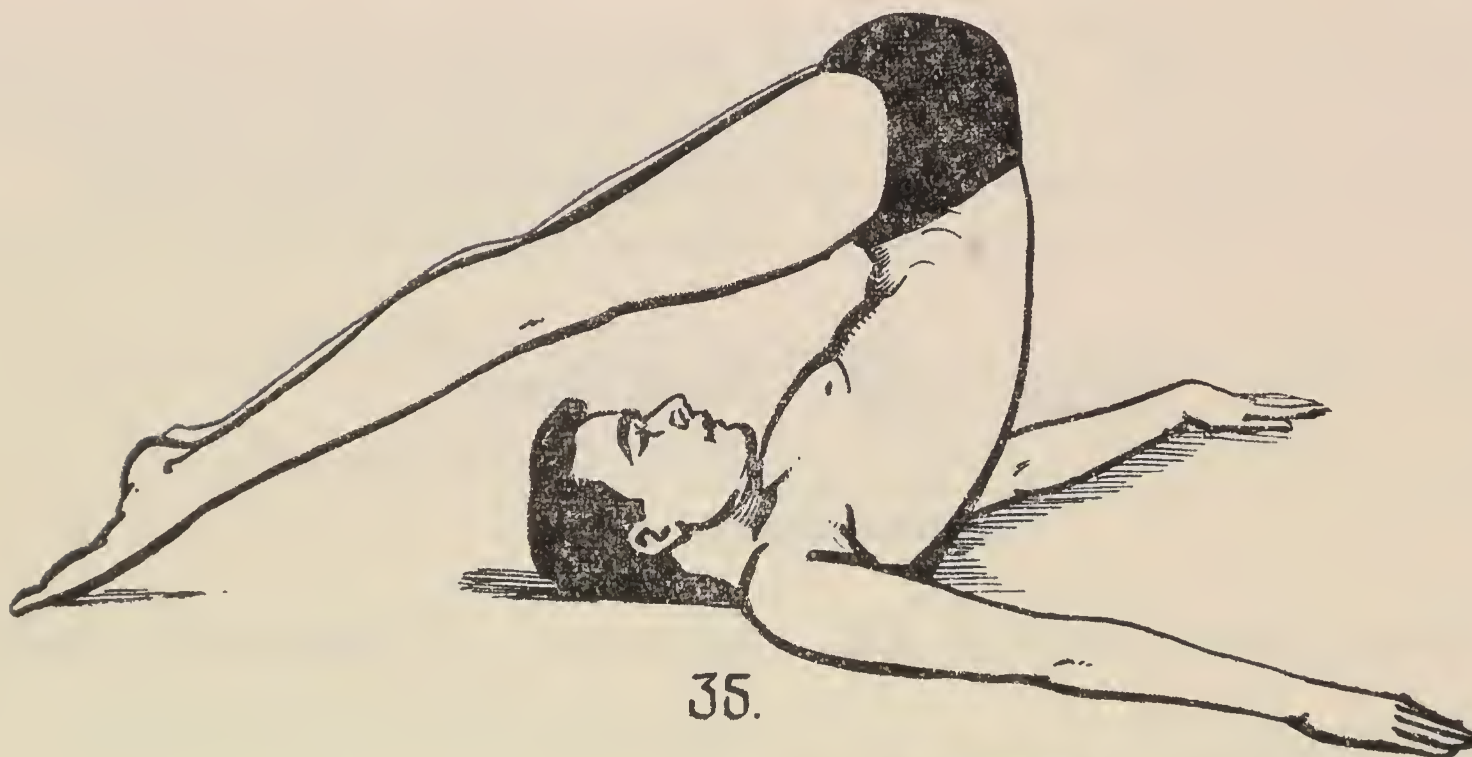
๓) หมายความว่า เวลาก็กลับตรงกันข้ามด้วย นั้นคือ เวลายืนบนเท้า เราแก่ แต่พอบริหารท่าวิปริต กรณี เราเอาเท้าขึ้น เอาหัวลง อายุของเราก็ต้องกลับด้วยนั่นคือ เรากลายเป็นหนุ่ม หรือ เด็กเข้าไปแล้ว

การบริหาร นอนหงาย สูดลมหายใจเข้าช้า ๆ ยกเท้าทั้งสองขึ้น ใช้มือทั้งสองหนุนสะเอว ค่อย ๆ ยกลำตัวขึ้น จนกระทั่งน้ำหนักตัวบนแผ่นไหล่ ขาและเท้าโน้มพ้น

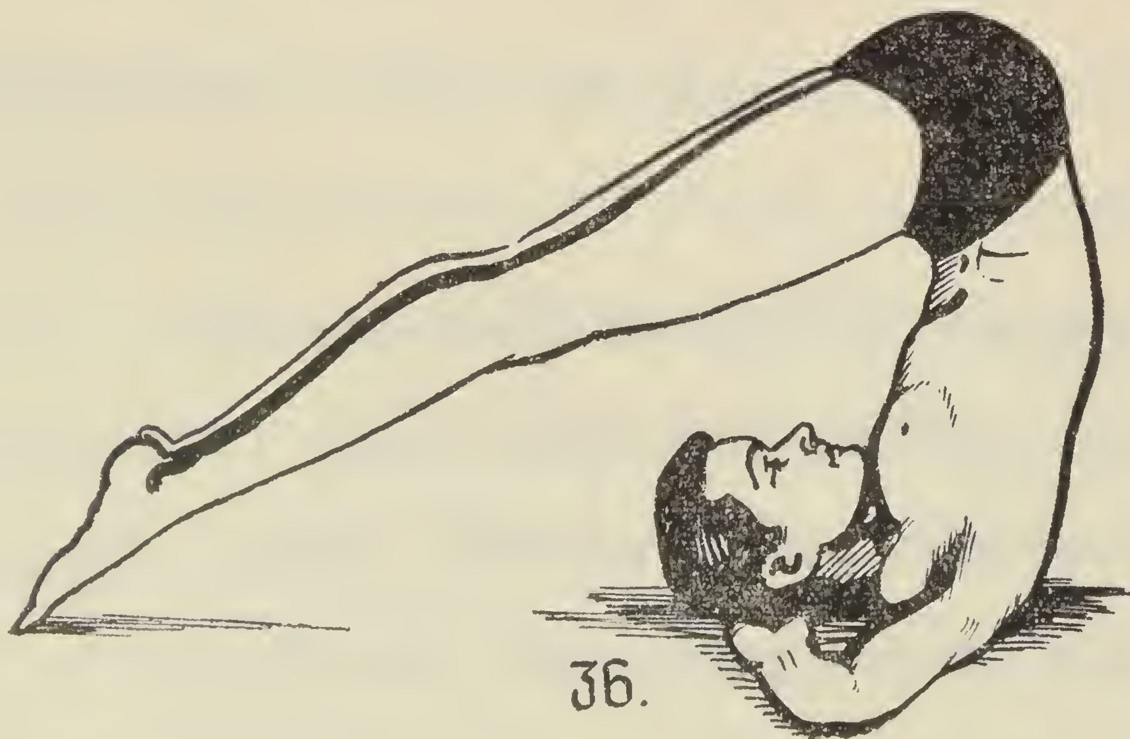
Halasana - Plough Posture



34.



35.



36.

หลาศนะ - ท่าไถ

ศีรษะ (ท่านี้เหมือนท่า สรรวังคะอาศนะ ผิดกันเฉพาะตรงนี้ กับมีผิดกันอีกนิดหนึ่ง คือ ท่าสรรวังคะอาศนะ เราใช้มือยันลำตัว แต่ท่าวิปริตกรณี เราใช้มือยันสะเอว)

สูดลมหายใจโดยใช้ท้องเป็นส่วนใหญ่ สูดช้า ๆ ป้องกันมิให้เลือดลมในร่างกายไหลแรงจนเกินไป อยู่ในท่านี้นานเท่านานที่รู้สึกสบายและสามารถอยู่ได้โดยไม่ลำบาก ในระหว่างนี้บริหารท่าชีวพันธะ สามถึงสี่ครั้ง คืนกลับสู่ท่าเดิมช้า ๆ (นอนหงายตามเดิม) หายใจแบบโยคีก่อนที่จะลุกขึ้น เพื่อทำให้จิตใจและร่างกายสงบเป็นปกติเสียก่อน

ผลในทางบำบัด เหมือนกับท่าสรรวังคะอาศนะ ในประเทศอินเดีย อาศนะท่านี้ใช้สำหรับรักษาบำบัดโรคคอหอยพอก โรคเบสโดว์ และสำหรับเด็กใช้บำบัดโรคจิตทรามได้อีกด้วย โรคต่าง ๆ ที่เกิดแก่อวัยวะระบบหายใจจะหาย หากเราฝึกเป็นประจำ โรคหวัดที่เริ่มเป็นและโรคต่อมทอนซิลอักเสบจะหาย ท่านี้เหมาะสำหรับคุณผู้หญิงเป็นพิเศษ เพราะจะขจัดริ้วรอยย่นบนใบหน้า เพราะวิปริตกรณีอาศนะทำให้ โลหิตไหลไปหล่อเลี้ยงผิวหนังและกล้ามเนื้อบนใบหน้า ซึ่งมีคุณค่ายิ่งกว่าการนวดหน้าด้วยเครื่องนวดไฟฟ้าอย่างเปรียบกันไม่ได้เลย

หลาศนะ– ท่าไถ (Halasana)

(ภาพหมายเลข ๓๔—๓๖)

อาศนะท่านี้คล้ายกับไถของชาวอินเดีย จึงมีชื่อว่า หลาศนะ คือ หัล อาศนะ คำว่า หัละ เป็นภาษาสันสกฤต แปลว่าไถ

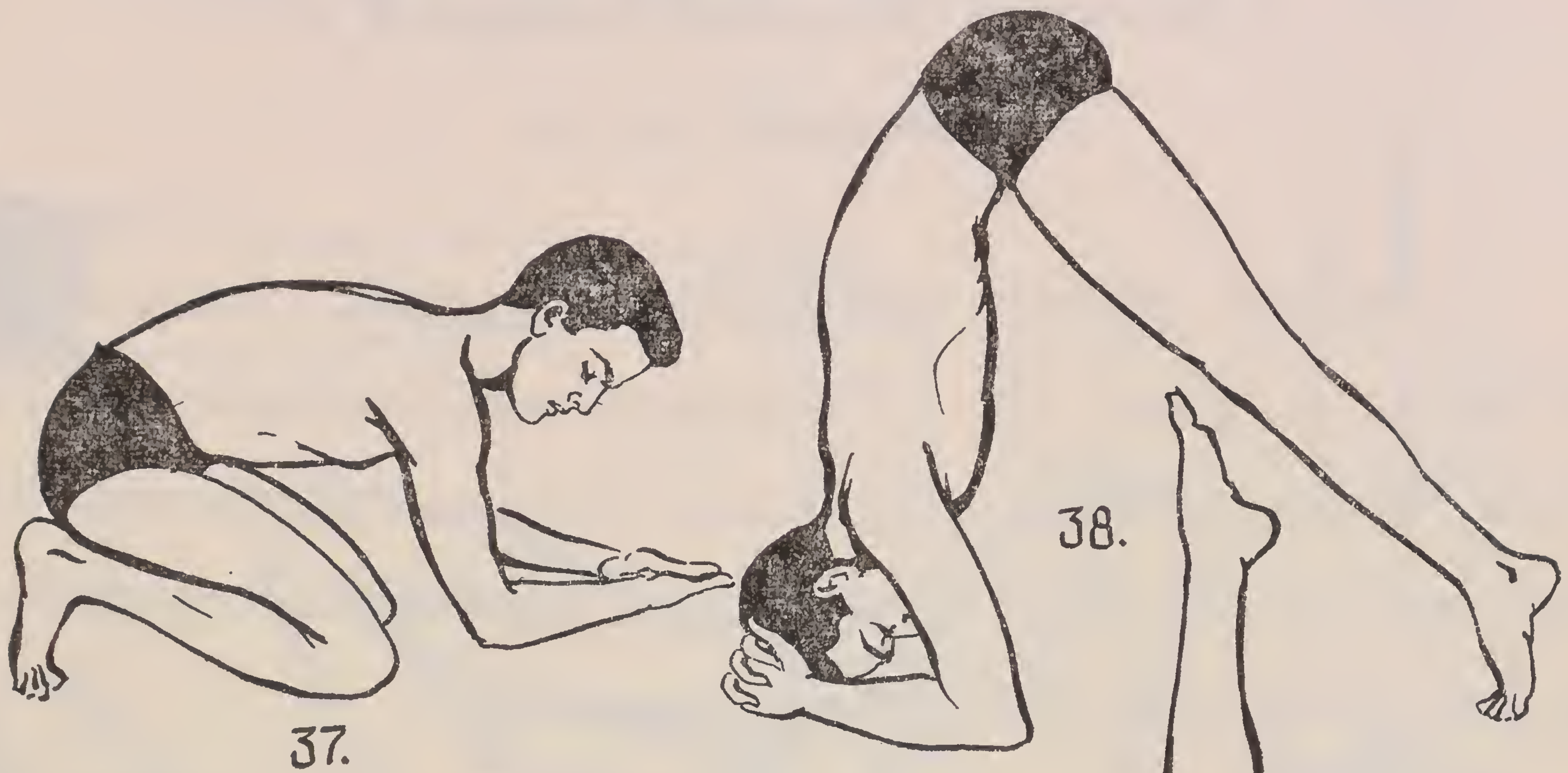
การบริหาร นอนหงาย แขนเหยียดตรงไปทางข้าง ฝ่ามือคว่ำ หายใจออกช้า ๆ ค่อย ๆ ยกเท้าทั้งสองขึ้นคล้ายกับท่าวิปริตกรณี แต่ให้เท้าเลยข้ามศีรษะไปจนนิ้วเท้าไปจรดกับพื้น แขนทั้งสองยังเหยียดยันกับพื้น ฝ่ามือคว่ำ นี่เป็นตอนที่หนึ่งของหละอาศนะ คงอยู่ในท่านี้ประมาณ ๑๐—๑๕ วินาที หายใจเข้าออกช้า ๆ และสม่ำเสมอ

ตอนที่สองยากขึ้นอีก ตอนที่หนึ่งนั้นเราใช้นิ้วเท้าแตะกับพื้นใกล้กับศีรษะของเรา (ไม่ต้องงุ้มปลายนิ้ว) แต่ตอนที่สองนี้ เราเหยียดเท้าไปข้างหลังอีกมาก (งุ้มปลายเท้าเหยียดออกไป) หายใจลึก ระวังให้เข่าตึงอยู่เสมอ ในตอนที่สองนี้ น้ำหนักของตัวเราเคลื่อนไปตั้งอยู่บนยอดของกระดูกสันหลัง

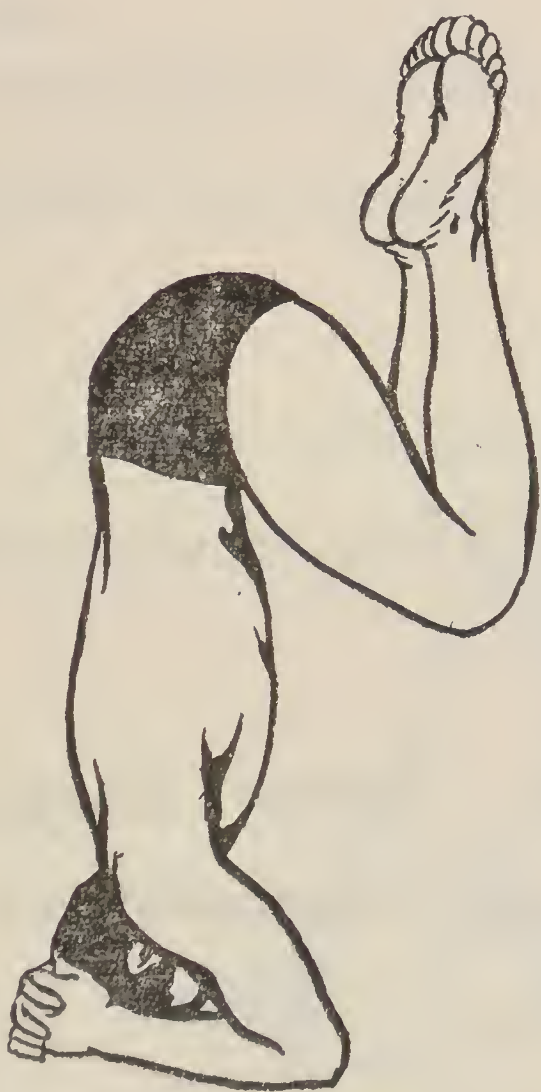
ตอนที่สาม เหยียดเท้าออกไปอีก ตอนนี้น้ำหนักตัวเราจะตั้งอยู่บนกระดูกก้านคอ กระดูกสันหลังของเราจึงมีส่วนในการบริหารอย่างเต็มที่ (อย่าลืมว่า ตอนที่สามนี้ ตอนเหยียดขาออกไป เข่าต้องตึงอยู่เสมอ) ดึงแขนเข้ามา ประสานมือวางใต้คอ อยู่ในท่านี้สองสามวินาที แล้วค่อย ๆ คลายกลับไปอยู่ในท่าเดิม

ผลในทางบำบัด ในกระบวนท่าอาศนะต่าง ๆ ท่าภุชงคอาศนะ, ธนอาศนะ และสัลลัภอาศนะทำให้กระดูกสันหลังด้านนอกรัดเข้าหากัน และข้างในตึง แต่ท่าหัละอาศนะ และปั๋ศจิโมตนะ กลับตรงกันข้าม คือ ข้างในรัดเข้าหากันและข้างนอกตึง อาศนะท่านี้มีคุณประโยชน์ต่อกระดูกไขข้อทั้งหมด เพราะการบริหารแต่ละตอนทำให้กระดูกไขข้อทุกข้อมีทั้งรัดเข้าหากันและตึง การบริหารท่านี้ทำให้การหมุนเวียนของโลหิตสดชื่น โลหิตจะถูกส่งไปหล่อเลี้ยงศูนย์ประสาทในไขข้อ เป็นท่าที่สามารถขจัดความเหน็ดเหนื่อยได้อย่างรวดเร็ว ทำให้รู้สึกสดชื่นมีพละกำลังขึ้นใหม่ อาศนะท่านี้มิเพียงแต่มีคุณประโยชน์ต่อระบบประสาทในกระดูกไขสันหลังเท่านั้น แต่ยังมีคุณประโยชน์ต่อตัวกระดูไขสันหลังโดยตรง คนที่มีอาชีพทำงานนั่งอยู่นาน ๆ จนกระดูกสันหลังเสียรูปทรง อาจบำบัดให้กระดูกสันหลังกลับเข้าสู่รูปเดิมได้โดยการบริหารท่านี้ เด็ก ๆ ที่กระดูกสันหลังพิการอาจหายได้อย่างน่าอัศจรรย์ด้วยการบริหารอาศนะท่านี้ ร่างกายจะมีทรวดทรงงดงามได้ส่วน พลังบวกและลบในร่างกายจะมีความสมดุลย์กัน กล้ามเนื้อสันหลังจะสดชื่น กระปรี้กระเปร่า อวัยวะในช่องท้องจะรัดตัวและได้รับโลหิตหล่อเลี้ยงเพิ่มขึ้น การบริหารท่านี้ทำให้อวัยวะเพศ (ต่อมเพศ) ต่อมแพนครีส, ตับ, ม้าม, ไต และซุปปรารีแนลแกลนด์แข็งแรงขึ้น ทำให้มีความกระชุ่มกระชวย ปรากฏว่าผู้หญิงที่มีโรคเกี่ยวกับประจำเดือนไม่ปกติ และผู้ที่เป็นโรคเบาหวานขั้นรุนแรง การบริหารท่าหัละอาศนะช่วยให้หายได้โดยไม่ต้องใช้ยาอินซูลินเลย

Sirshasana - Head Stand Posture



37. 38.





39. 40.

ศรีษาศนะ ท่าศรีษะอาสนะ

ศีรษาศนะ (ศีรษะ อาศนะ) (Sirsahasana)

ท่าศีรษะอาศนะ เป็นอาศนะที่สำคัญที่สุดท่าที่ ๓

(ภาพหมายเลขที่ ๓๗–๔๐)

การบริหาร คุกเข่าลง สอดนิ้วมือทั้งสองข้างประสานกัน วางลงบนพื้นด้านหน้าโก้งโค้งลง วางศีรษะลงบนพื้น เอานิ้วมือที่ประสานกันนั้นยันรับศีรษะด้านหลังไว้ ยกก้นขึ้นโดยใช้เท้าช่วยยกเท้าขึ้นด้วย แต่อยู่ในท่างอเข่า ลำตัวตั้งตรง ตั้งน้ำหนักอยู่บนศีรษะ ค่อย ๆ เหยียดขาชี้ตรงขึ้นไปช้า ๆ จนร่างกายทั้งหมดเป็นเส้นตั้งตรงกับพื้น อยู่ในท่านี้นานที่สุดเท่าที่จะทนได้โดยไม่รู้สึกลำบาก หายใจช้า ๆ และเบา

เวลาจะหยุด ให้ค่อย ๆ งอก้นและเข่าลงจนกระทั่งกลับมาอยู่ในท่าคุกเข่าลงกับพื้น พอมาถึงตอนนี้ก็พัก โดยคลายนิ้วแล้วกำ วางกำปั้นซ้อนกัน ข้างหนึ่งอยู่ข้างล่าง ข้างหนึ่งอยู่ข้างบน วางหน้าผากซบลงบนกำปั้นอันบน

ข้อควรระวัง เวลาจะหยุด ห้ามลดขาลงสู่พื้นทันทีทันใด และเวลาอยู่ในท่าคุกเข่าพักอยู่ก็เช่นกัน อย่าผลุดลุกขึ้นทันทีทันใด แต่ให้อยู่นิ่ง ๆ สักสองสามวินาที ทั้งนี้เพื่อให้การหมุนเวียนของโลหิตค่อย ๆ กลับไปสู่สภาพเดิมเสียก่อน

ผลในทางบำบัด ท่านี้ก็เหมือนกับท่าสรรวังคะอาศนะ และ วิปริตกรณี แต่มีข้อแตกต่างเป็นพิเศษตรงที่การบริหารอาศนะท่านี้ทำให้ศีรษะได้รับการหล่อเลี้ยงจากโลหิตและปราณเป็นพิเศษ

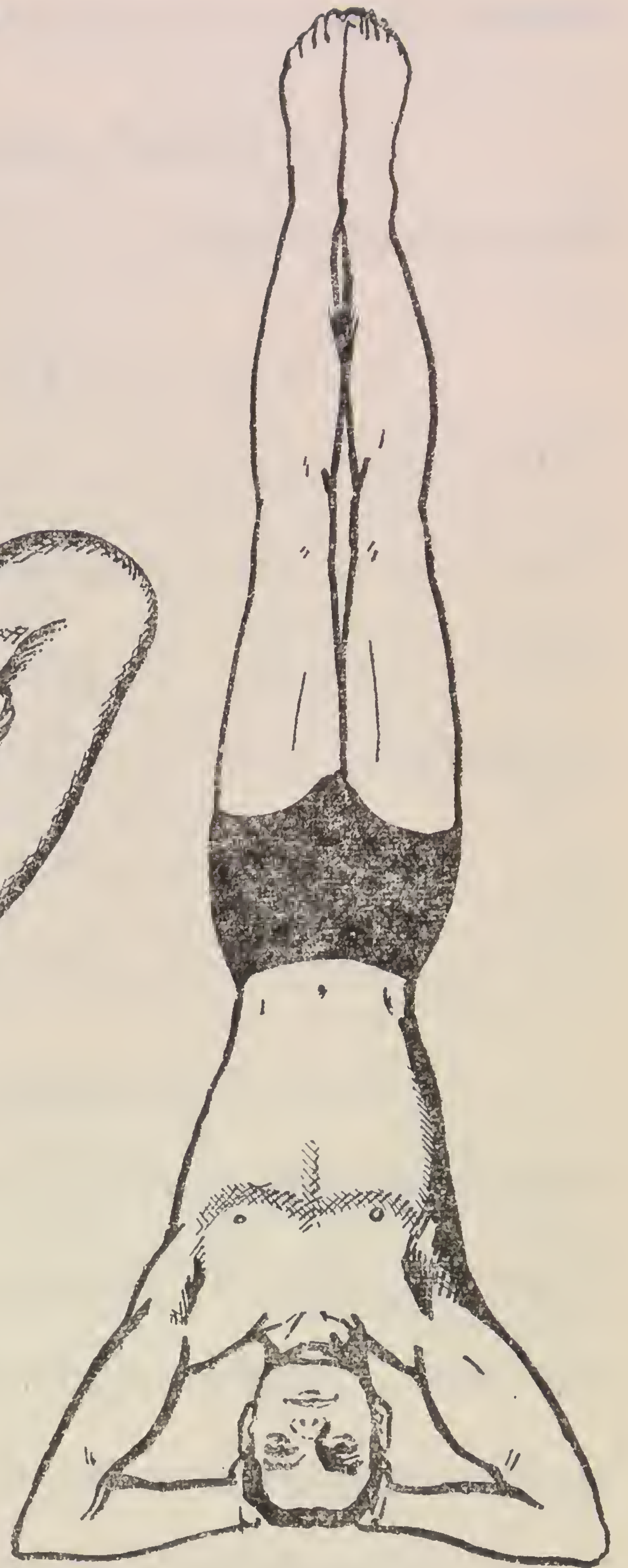
โปรดอย่าลืมว่า ส่วนสำคัญที่สุดของร่างกายของเรา ก็คือสมอง เป็นศูนย์รวมอันสำคัญของความรู้สึกต่าง ๆ เป็นศูนย์รวมแห่งการงานและการแสดงออกด้วยประการต่าง ๆ อันสำแดงให้เห็นถึงคุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ของเรา

อย่าลืมว่า สติปัญญาความสามารถของคนเรานั้นอยู่ที่สมอง ความสามารถในการเห็น การได้ยิน และอวัยวะเพทนาการอื่น ๆ ระบบประสาท อำนาจบังคับแขนขาให้เคลื่อน

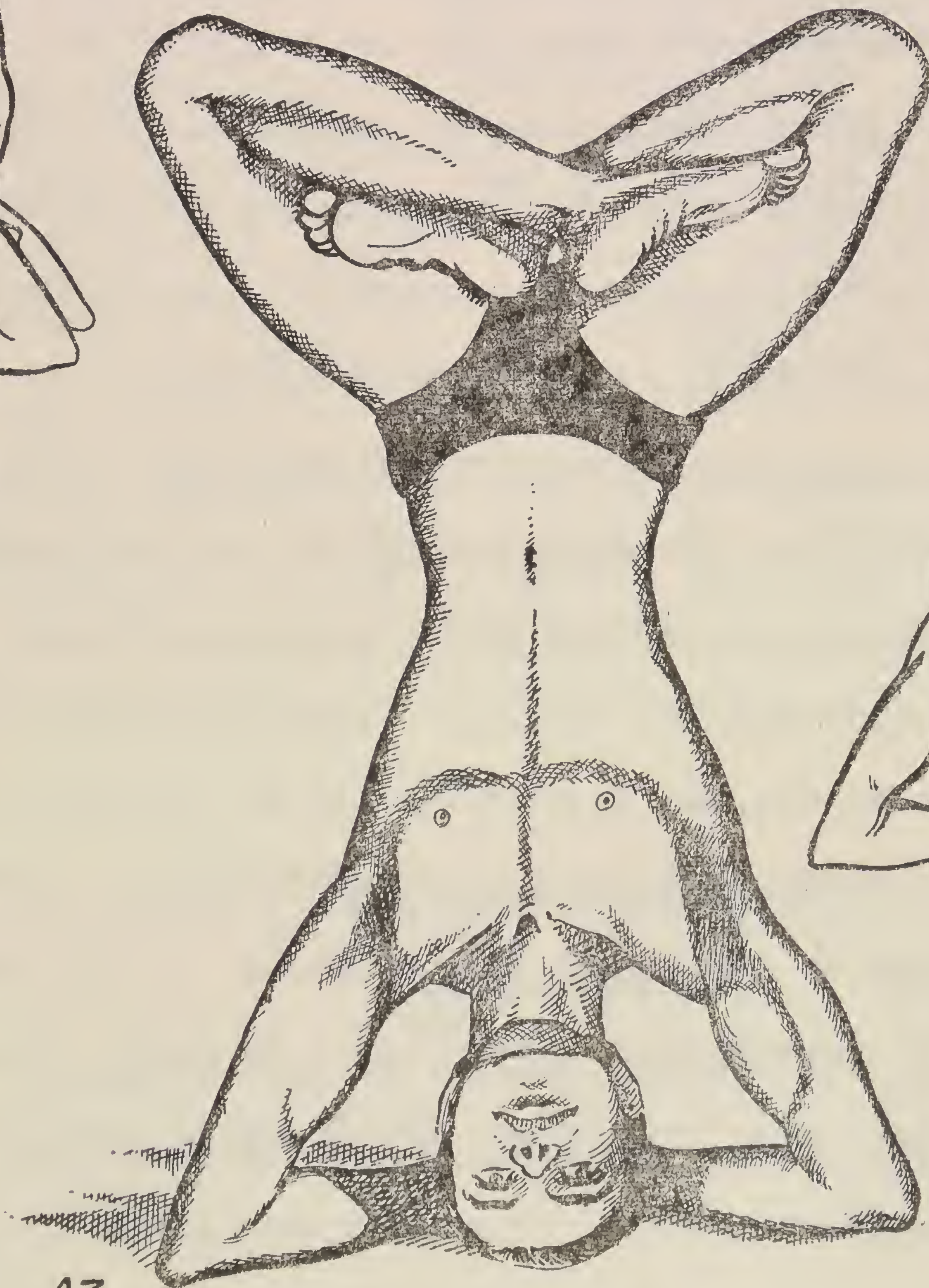
Sirshasana - Head Stand Posture



41.



42.



43.

ศรีษาศนะ ท่าศรีษะอาสนะ

ไหว อำนาจบังคับอวัยวะเพศตลอดจนการสืบพันธุ์ ฯลฯ ทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่ในศูนย์รวมประสาท ซึ่งอยู่ภายในศีรษะของเราทั้งสิ้น

ธรรมชาติได้สร้างสมองมาให้เรา ในลักษณะที่เป็นสิ่งสำคัญที่สุดแก่มนุษย์ แต่เราได้ดูแลบำรุงรักษาสมองอย่างไรบ้าง ?

ในอิริยาบถตามปกติธรรมดาของคนเรา หัวใจต้องทำงานหนักมาก ในการสูบฉีดโลหิตมาหล่อเลี้ยงสมอง เพราะจะต้องต่อสู้กับแรงดึงดูดของโลกที่ถ่วงลงเบื้องล่าง ธรรมชาติจึงสอนให้เรารู้ว่าการพักผ่อนที่ดีที่สุดก็คือ การนอนหลับ เพราะการนอนทำให้หัวใจทำงานน้อยลง แต่กระนั้น อารยธรรมก็ทำให้มนุษย์เขวไปอีก แทนที่จะเป็นการช่วยให้หัวใจพักผ่อนโดยวิธีธรรมชาติ มนุษย์ผู้เจริญกลับนอนโดยวิธีหาหมอนมาหนุนศีรษะให้สูงขึ้น หาคิดไม่ว่า นั่นเป็นการกีดกันไม่ให้โลหิตไหลไปหล่อเลี้ยงสมองได้สะดวก และถ้าจะให้โลหิตขึ้นไปให้ได้พอเพียงหัวใจก็ต้องทำงานหนักขึ้น เลยไม่ได้พักผ่อนอย่างแท้จริงเลย

โรคเกี่ยวกับระบบประสาทต่าง ๆ ในโลกแห่งอารยธรรมทุกวันนี้ เกิดขึ้นเพราะสมองได้รับการหล่อเลี้ยงไม่เพียงพอ เบื้องต้นที่สุด เราจะรู้สึกมีอาการเหนื่อย ต่อมาก็ความจำไม่ค่อยดี ต่อไปก็มือไม้เริ่มสั่น สายตาไม่ใคร่ดี หูตึง อวัยวะเพทนาการส่วนอื่น ๆ เฉื่อยชาไปหมด ต่อมาความรู้สึกสมดุลย์ในร่างกายหมดไป เกิดอาการไม่ปกติเกี่ยวแก่ระบบประสาทและเส้นโลหิตประสาทอ่อนเพลีย (นิวราชซีเนีย) ฮิสทีเรีย จิตใจสลดหดหู่ และโรคหวาดระแวงต่าง ๆ อีกมากมาย การบริหารร่างกายด้วยท่าศีรษะอาศนะ จะขจัดอาการเหล่านี้ให้หายเหมือนปาฏิหาริย์ สายตาจะดีขึ้น ประสาทหูเฉียบขึ้น อาการไม่ปกติต่าง ๆ เกี่ยวกับประสาทจะหายไป ข้อที่จะต้องระวัง บุคคลที่เป็นความดันโลหิตสูง ห้ามบริหารในท่าอาศนะที่ต้องเอาหัวลง หากสนใจในการบริหาร ก็ต้องฝึกบริหารด้วยอาศนะท่าอื่น ๆ บำบัดโรคความดันโลหิตสูงให้หมดไปเสียก่อน จึงค่อยบริหารอาศนะ ๓ ท่านี้

มีเรื่องควรจะเล่าสู่กันฟังต่อไปนี้ คือ ในปัจจุบันนี้ นักวิทยาศาสตร์ฝ่ายตะวันตกได้รับรองแล้วว่าในสมองของเรานี้ มีศูนย์กลางแห่งระบบประสาทซึ่งคนทั่วไปยังมิได้รู้จักใช้

ให้เป็นประโยชน์เลย ศูนย์กลางระบบประสาทดังกล่าวนี้ จึงนอนนิ่งอยู่ ไม่สำแดงปรากฏการณ์อย่างไรออกมา จนวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ก็ยังไม่อาจยืนยันได้ว่า ระบบประสาทดังกล่าวนี้ใช้ทำอะไรหรือถูกสร้างขึ้นเพื่อความประสงค์อย่างไร แต่เรื่องนี้ โยคีชาวอินเดียได้ศึกษาค้นพบ และรู้จักปลุกระบบประสาทเหล่านี้ให้ตื่นขึ้นทำงานมาเป็นเวลาหลายพันปีมาแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง วิชาหะธะโยคะ ในท่าสรรวังคะอาศนะ วิปริตกรณี และศีรษะอาศนะ เป็นท่าบริหารสำหรับปลุกศูนย์ประสาทดังกล่าวนี้ โดยเราจะทราบหรือไม่ทราบ มีเจตนาหรือไม่มีเจตนาก็ตาม มันจะทำให้ศูนย์ประสาทเหล่านั้นตื่นและทำให้เรามีความสามารถซึ่งเราไม่เคยรู้จักมาก่อน ความสามารถดังกล่าวนี้ก็คือ อำนาจในการติดต่อทางโทรจิต, ทิพย์จักษุ หรือ ตาทิพย์ ความรู้ในอดีต (ที่เรียกว่าอตีตังสญาณ) ความรู้ในอนาคต (ที่เรียกว่าอนาคตังสญาณ ฝรั่งเรียกว่า พรีคิกนิชั่น) และอำนาจลึกลับต่าง ๆ ที่เราเรียกกันว่า อิทธิฤทธิ หรือ ปาฏิหาริย์ ผู้ที่ฝึกหะธะโยคะอย่างจริงจังจะบรรลุอิทธิฤทธิดังว่านี้ ส่วนท่านผู้ที่สงสัยไม่ยอมเชื่อ ก็อย่าดีแต่พูดคัดค้านแต่ปาก โปรดสละเวลาและใช้ความอดทนของท่านมาพิสูจน์ให้เห็นจริงกัน โดยวิธีปลุกศูนย์ประสาทที่คนทั่ว ๆ ไปไม่ได้ใช้ให้เป็นประโยชน์นี้ว่าจะเป็นความจริงดังว่านี้หรือไม่ เกี่ยวกับเรื่องนี้ให้ดูผลในการบำบัดของอาศนะแบบสรรวังคะอาศนะด้วย โยคีทั้งหลายเรียกอาศนะแบบนี้ว่า "ยอดของอาศนะทั้งปวง"

ปัทมาศนะ–อาศนะดอกบัว

(**Padmasana Lotus Seat**)

การบริหาร นั่งบนพื้น ยกเท้าขวาวางบนตักข้างซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้นขัดบนเท้าขวาและบนตักขวา ดึงส้นเท้าให้ชิดท้องเท่าไรก็จะสบายเท่านั้น นี่คือท่านั่งแบบปัทมาศนะหรือดอกบัว

ดอกบัวนั้น ในอินเดียถือว่าเป็นสัญลักษณ์แห่งความบริสุทธิ์ทางจิตใจอย่างสูงสุด ดอกบัวมีความขาวสะอาดบริสุทธิ์ปราศจากมลทิน แม้เกิดอยู่ในเมือกตมฉันใด จิตของโยคีก็

บริสุทธิ์สะอาดปราศจากตัณหาราคะและความเศร้าหมองแห่งโลกีย์วิสัยฉันนั้น อาศนะท่านี้รักษาดุลยภาพระหว่างพลังบวกและพลังลบในร่างกายของมนุษย์เรา และเป็นท่าที่สะดวกแก่กำหนดลมหายใจที่สุด

ถ้ากำหนดจิตลงที่หัวใจ หายใจโดยสม่ำเสมอในท่านั่งอันมั่นคงไม่หวั่นไหว ไม่ปล่อยจิตให้ฟุ้งซ่านแต่บังคับจิตให้แน่วแน่ โดยวิธีดังกล่าวนี้ เราจะมีพลังจิตตานุภาพสูง อุปมาดังแม่น้ำหลายสายไหลมารวมกันในแห่งเดียว ย่อมมีกำลังกระแสน้ำอันแรงกล้า (อาจใช้เป็นพลังน้ำตกไฟฟ้าได้) ฉะนั้น ด้วยวิธีสงบจิตสงบกายนี่เองที่โยคีได้รักษาและเพิ่มพูนพลานุภาพแก่ตัวเอง

ผลในทางบำบัด ทำให้จิตและกายมีเสถียรภาพ ระบบประสาทสงบเยือกเย็น ผลที่ได้รับแตกต่างกันไป แล้วแต่การหายใจโดยวิธีใดในท่าปัทมาศนะนี้

สิทธาศนะ หรือ ท่านั่งภาวนา

การบริหาร นั่งบนพื้น พับเท้าซ้ายเข้าข้างใน (เข้าหาตัว) วางเท้าขวาบนเท้าซ้ายเหนือตักซ้าย คนที่รู้สึกลำบากในการนั่งแบบปัทมาศนะ ควรนั่งท่านี้ อาศนะแบบนี้เหมาะสำหรับเวลาภาวนา

ผลในทางบำบัด เช่นเดียวกับท่าปัทมาศนะ

ศวาศนะ—ท่าศพหรือท่าคนตาย (Savasana)

(ภาพหมายเลข ๖๓)

คำว่า ศวะ หรือ ศพะ แปลว่า ศพ สวาศนะ ก็คือ อาศนะท่าศพ เป็นท่าพักผ่อนตลอดกาลครั้งสุดท้าย หลังจากที่บริหารอาศนะท่าอื่น ๆ เสร็จสิ้นแล้ว

การบริหาร นอนหงาย แขนทั้งสองข้างเหยียดยาวไปตามลำตัว ขาและเท้าชิดกัน เหยียดตรงตามสบาย ผ่อนลมหายใจให้ช้าที่สุดเท่าที่จะช้าได้ แต่ให้เป็นไปตามสบาย อย่าถึงกับต้องลำบากใช้ความพยายาม

นี่เป็นการพักผ่อนคลายกล้ามเนื้อนับตั้งแต่เท้าขึ้นไป กำหนดจิตที่กล้ามเนื้อต่าง ๆ ตามลำดับดังต่อไปนี้คือ จากเท้าขึ้นมาหาหน้าแข้ง เข่า สะโพก ท้อง แขน ไหล่ คอ จน ถึงศีรษะ แล้วก็ปล่อยจิตให้ว่างพ้นไปจากสิ่งเหล่านี้ ร่างกายของเราหมดทุกส่วนจะผ่อนคลายโดยเราไม่รู้สึกเลย แล้วต่อจากนั้นจึงกลับกำหนดจิตลงที่หัวใจและทำจิตใจให้สงบนิ่งที่สุด ซึ่งจะทำให้เกิดสุขภาพอันดีเยี่ยม

ผลในทางบำบัด ระบบประสาทจะได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่ นี่เป็นการพักผ่อนอย่างสมบูรณ์แบบที่สุด กล้ามเนื้อต่าง ๆ ในร่างกายมีความจำเป็นในการทำงานเพียงไร ก็มีความจำเป็นในการที่จะต้องพักผ่อนมากเท่านั้น การหมุนเวียนของโลหิตจะมีความสมดุลย์ และการไหลไปหล่อเลี้ยงร่างกายก็เป็นไปอย่างมีระเบียบ โลหิตตามเส้นสายหลั่งไหลปลอดโปร่งขึ้น โรคความดันโลหิตสูงจะบรรเทาลงโดยเร็วพลัน หัวใจสบาย เพราะทำงานเบาขึ้นกว่าเดิมหลายเท่า

การพักผ่อนในท่าศวะอาศนะและหายใจช้า ๆ กำหนดจิตไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายดังกล่าวนี้ เป็นการพักผ่อนที่สมบูรณ์แบบที่สุดในชีวิตของคนเรา ทำอย่างนี้เพียง ๑๐ นาทีเท่านั้นจะมีคุณประโยชน์ยิ่งกว่าการนอนหลับอย่างเต็มอิ่มตลอดคืน ศวะอาศนะนี้จะเรียกว่าท่าหลับในความตื่นก็ได้ เพราะมีลักษณะเป็นการดึงความรู้สึกจากทุกส่วนของร่างกายไปรวมอยู่ที่หัวใจและสำเร็จอาการเช่นเดียวกับการนอนหลับ ผิดกันเพียงแต่ว่ามันเป็นการหลับในความตื่นเท่านั้น

อุทฑิยานะ–พันธะ–ท่าหดท้อง (Uddiyana–Bandha)

(ภาพหมายเลข ๑๙–๒๑)

คำว่า อุทฑิยานะ แปลว่า ขึ้นไปสู่เบื้องบน ไต่ขึ้นไปข้างบน ส่วนคำว่า พันธะ แปลว่า ผูกติดกัน หรือสะกัดกั้น

การบริหาร ยืนเท้าแยกจากกัน ลำตัวโน้มไปข้างหน้าน้อย ๆ แขนเหยียดตรงให้มือแตะกับหัวเข่าที่งอเล็กน้อย สูดลมหายใจเข้าแบบโยคีจนเต็มที่ เสร็จแล้วหายใจออกช้า ๆ

แขม่วผนังท้องจนยุบแน่น โดยห่อชายโครงสุดให้สูงสุดที่จะสูงได้จนประหนึ่งว่าอวัยวะภายในตรงนี้ไม่มีอะไรเลย การแขม่วท้องแบบนี้จะดียิ่งขึ้น ถ้าเราสามารถทำให้ส่วนแคบที่สุดของด้านหลัง (สวาบ) เว้าเข้า (เป็นหลุม) มือทั้งสองกดลงบนเข่าแต่ละข้าง ในท่านี้เราจะรู้สึกว่ากล้ามเนื้อของทวารหนักที่อยู่ในท้องมีอาการเบาโล่ง เหมือนกับท้องถูกอากาศบีบดันเข้าข้างใน พึงทราบว่า โดยธรรมดา กล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่เหล่านี้เป็นสิ่งที่ใจบังคับยากที่สุด เพราะมันเป็นอิสระ ดังนั้น ถ้าเราหมั่นฝึกหัดบ่อย ๆ จะกลายเป็นผู้เชี่ยวชาญในการแขม่วท้องเป็นพิเศษ อย่าลืมว่า อาศนะแบบนี้ พึงฝึกบริหารเฉพาะในเวลาท้องว่างเท่านั้น

ผลในทางบำบัด อาศนะทุกท่าจะมีสรรพคุณแก้อาการถ่วงของปลายลำไส้ใหญ่ไม่มากก็น้อย อาการอื่นของปลายลำไส้ใหญ่ (จะไปสู่ทวารหนัก) เนื่องมาจากอาการบวมขัดของลำไส้ใหญ่ อาศนะที่อินเดียสอนแก่ชาวตะวันตกสำหรับโรคของคนเจริญนี้ก็คือ อุทฑิยานะ และ นอลี การบริหารอาศนะทั้งสองนี้จะทำให้ลำไส้ใหญ่ อวัยวะภายในบริเวณชายโครงและไส้ติ่งถูกยกสูงขึ้น สิ่งที่ตกค้างอยู่ภายในลำไส้จะถูกบีบรีดโดยอาการบีบตัวของลำไส้ ทำให้เศษอาหารเหล่านั้นมารวมกันแล้วถูกขับถ่ายออกไป ประสาทต่าง ๆ ที่บังคับควบคุมการทำงานของลำไส้ใหญ่น้อย จะมีสภาพดังเกิดใหม่หลังจากการฝึกท่าอุทฑิยานะนี้ นอกจากนี้อาศนะแบบนี้มีประโยชน์บำบัดแก้อาการคล้อยของกระเพาะอาหาร ลำไส้ และมดลูก ฯลฯ การฝึกบริหาร จะบริหารในท่าบัทมามาศนะก็ได้

นอลี

(ภาพหมายเลข ๔๔—๔๗)

นอลีเป็นท่าบริหารที่ยักย้ายพิสดารไปจากท่า อุทฑิยานะพันธะ เป็นท่ายุบท้องแบบท่าอุทฑิยานะพันธะ แต่ไม่ยุบหมด คงยุบบางส่วน ปล่อยไว้บางส่วน มี ๔ ท่าด้วยกันคือ

๑. นอลีมัธยม ยุบท้องทั้งด้านขวาและซ้าย แต่ปล่อยกล้ามเนื้อกลางท้องไว้เป็นสันไปตั้งแต่พุงจนถึงทวารหนัก

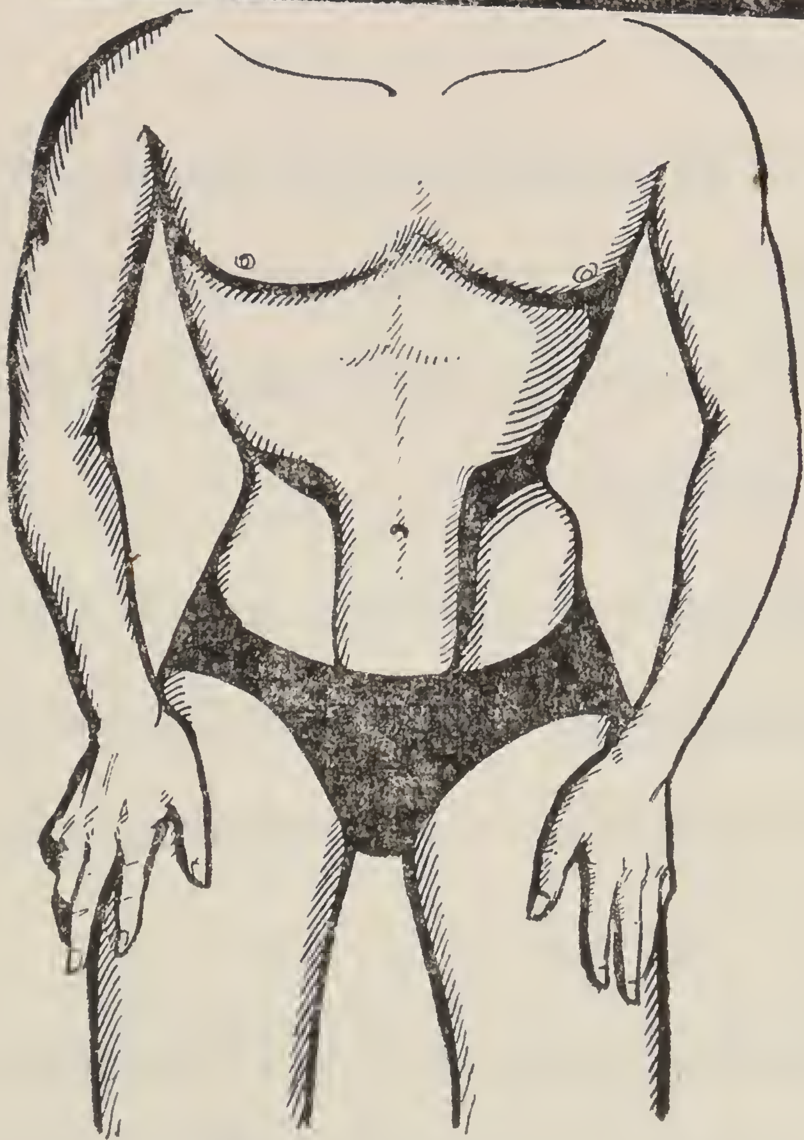
Nauli



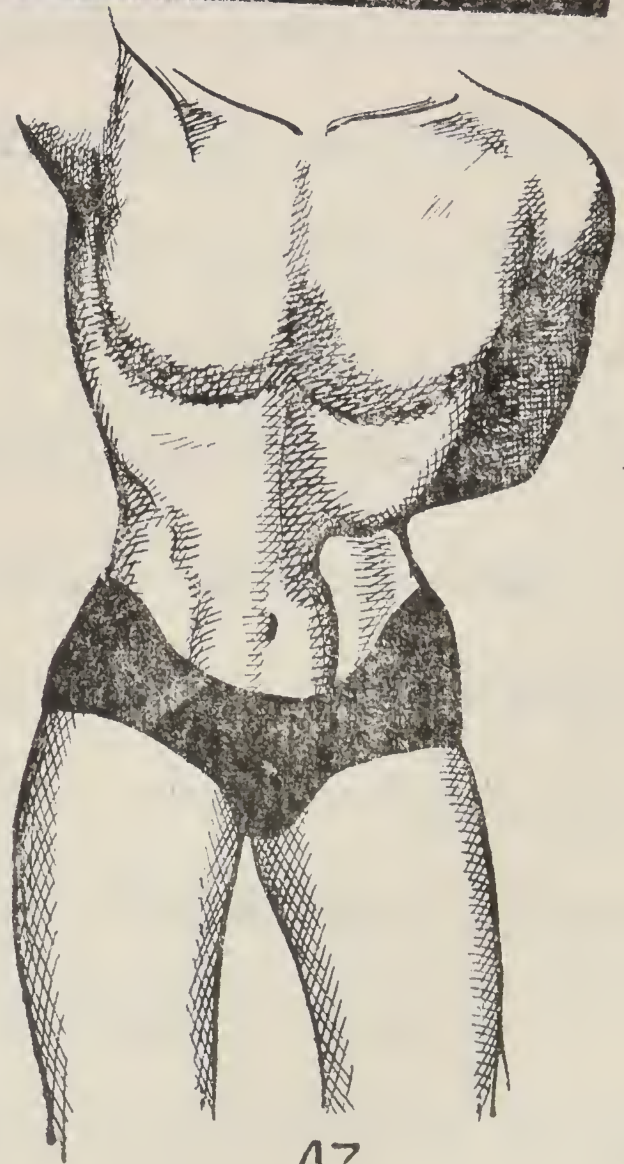
44.



45.



46.



47.

นอลี

๒. ทักษิณนอลี ยุบท้องเฉพาะด้านซ้าย ปล่อยด้านขวาไว้

๓. วามันนอลี ยุบท้องเฉพาะด้านขวา ปล่อยด้านซ้ายไว้

๔. นอลีกริยา หมุนกล้ามเนื้อตรงกลางท้อง (กล้ามเนื้อจากท้องถึงทวารหนัก)

การบริหาร ยืนอยู่ในท่าอุทฑิยานะ – พันธะ หายใจออกแรง ๆ และบริหารท่าอุทฑิยานะ แต่ปล่อยกล้ามเนื้อกลางท้องไว้ (กล้ามเนื้อสองเส้นจากลำไส้ใหญ่ไปหาทวารหนัก) เบ่งกล้ามเนื้อทั้งสองดังกล่าวนี้ให้โบ่งออกมาข้างหน้าด้วยวิธีกดมือทั้งสองลงบนขาทั้งสอง (เหนือเข่าเล็กน้อย) จะช่วยให้เรามีกำลังบังคับกล้ามเนื้อบริเวณที่ต้องการได้ยิ่งขึ้น

เวลาจะยักย้ายเป็นท่าทักษิณนอลี หรือ วามันนอลี ก็เพียงแต่เปลี่ยนการกดมือลงบนเข่าเท่านั้น คือ

ทักษิณนอลี ใช้มือขวากดบนเข่าด้านขวาให้หนัก ส่วนข้างซ้ายคลายตามสบาย

ส่วนวามันนอลี ก็กลับกันกับทักษิณนอลี

ท่าที่ ๔ คือ นอลีกริยา หรือการหมุนกล้ามเนื้อท้องนั้น เป็นท่าที่ยากที่สุด ต้องฝึกหัดหมุนสะโพก (คล้ายกับระบำฮูลาฮูลาของฮาวาย) แล้วพยายามถ่ายทอดกำลังบังคับไปสู่กล้ามเนื้อท้อง ท่านี้เหมือนกับบริหารโดยไม่ต้องหายใจ ภายหลังจากที่ระบายลมหายใจออกแล้ว เมื่อบริหารเสร็จแล้วก็สูดลมหายใจเข้าอย่างแรง

ผลในทางบำบัด ให้ผลอย่างเดียวกันกับท่าอุทฑิยานะพันธะ แต่จะช่วยให้กล้ามเนื้อซึ่งตั้งอยู่ในส่วนลึกด้านหลังที่ทำหน้าที่ยึดกล้ามเนื้อท้องไว้กับที่มีพลังแข็งแรงขึ้น เพราะได้รับโลหิตไปหล่อเลี้ยงเป็นพิเศษ อวัยวะต่าง ๆ ในช่องท้องได้รับการนวดเฟ้นโดยอัตโนมัติ มีอาการชุ่มชื่นกระปรี้กระเปร่าขึ้น

อุทฑิยานะและนอลีอาศนะนี้ เมื่อฝึกสลับกันอยู่เสมอ ๆ จะทำให้ข้อกระดูกไขสันหลังเหยียดขยายขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งตรงบริเวณเอว สำหรับบุคคลที่พยายามบำเพ็ญสมาธิ การบริหารอาสนะทั้งสองท่านี้มีประโยชน์ช่วยได้มาก เพราะมีผลป้องกันมิให้น้ำอสุจิเคลื่อนในเวลากลางคืน

บทบริหารตา

บรู-มัทยา-ฤทธิ กำหนดระหว่างคิ้ว

นาสกรา-ฤทธิ กำหนดที่ปลายจมูก

ส่าย (ชำเลือง) ลูกนัยน์ตา

กลอกลูกนัยน์ตา

ต่อไปนี้เป็นวิธีบริหารลูกนัยน์ตาอย่างดี ๔ วิธี เพื่อจะรักษาลูกนัยน์ตาให้มองเห็นอยู่ได้ตามปกติ และทำให้เกิดความสมบูรณ์สามารถจะใช้ลูกนัยน์ตาเพ่งดูได้

การบริหารลูกนัยน์ตาท่าแรกนั้น มีวิธีบริหารดังต่อไปนี้

จงนั่งในท่าบัทมาศนะ แล้วสูดลมหายใจเข้าไปให้เต็มที่ แล้วหายใจออกตามปกติ และมองดูที่จุดระหว่างคิ้ว คือเพ่งลูกนัยน์ตาไปที่จุดบนดั้งจมูก ถ้ารู้สึกเมื่อยล้านิดหน่อยก็จงหยุดเสียชั่วขณะหนึ่งแล้วพักสักครู่ จึงค่อยบริหารซ้ำ ๆ เช่นนี้ต่อไปอีก

การบริหารครั้งต่อไป จงมองดูที่ปลายจมูก แล้วสูดลมหายใจไปตามปกติจนรู้สึกเมื่อยล้า แล้วจึงหายใจออกและหยุด

ทันทีหลังจากบริหารเช่นนี้ดีแล้ว ก็ควรจะบริหารอีก ๒ ท่า ซึ่งจะทำให้ลูกนัยน์-ตาแข็งแรง ในท่านี้เป็นท่าพิเศษที่จะช่วยป้องกันรักษานัยน์ตาให้กลับคืนสดชื่นเป็นตาหนุ่มสาวตลอดไปจนถึงวัยชรา ถ้าหากบริหารได้เป็นประจำทุกวัน การบริหารเหล่านี้คือการส่ายและกลอกลูกนัยน์ตา

การส่ายลูกนัยน์ตานั้นควรบริหารดังนี้ ครั้งแรกให้มองตรงออกไปเสียก่อน และสูดลมหายใจเข้าไปให้เต็มที่ ส่ายลูกนัยน์ตาไปขวาสุดเท่าที่จะทำได้ พร้อมกันนั้นก็หายใจออกอย่างช้า ๆ แล้วก็ส่ายลูกนัยน์ตามองตรงออกไปอีก ต่อไปก็หายใจเข้าอย่างเต็มที่และช้า ๆ อีกส่ายลูกนัยน์ตาไปทางซ้ายจนสุดเท่าที่จะทำได้ แล้วก็หายใจออกอย่างช้า ๆ แล้วส่ายลูกนัยน์ตากลับไปอยู่ตรงกลาง ให้บริหารเช่นนี้ซ้ำ ๆ สามครั้ง

การกลอกลูกนัยน์ตานั้นควรบริหารดังนี้ ครั้งแรกให้มองตรงออกไปเสียก่อน ขณะนั้นก็เริ่มหายใจออก และมองดูข้างล่างแล้วสูดหายใจเข้าอย่างช้า ๆ เริ่มปฏิบัติด้วยการกลอกลูกนัยน์ตาของเราไปทางขวา แล้วมองดูขึ้นสูงจนกระทั่งลูกนัยน์ตาทั้งสองถึงจุดตรงกลางเมื่อถึงจุดตรงกลางแล้วก็เริ่มหายใจออกและกลอกลูกนัยน์ตาไปทางซ้าย แล้วเหลือบมองต่ำลงไปจนกระทั่งลูกนัยน์ตาอยู่ตรงกลางต่ำสุด เริ่มบริหารใหม่อีกครั้งด้วยการหายใจเข้าแล้วกลอกลูกนัยน์ตาไปทางขวา และมองขึ้นบนจนสามารถทำให้เรามองดูจุดนั้นได้ถึง ๓ ครั้ง หลังจากนั้นควรหยุดนิดหน่อย จึงค่อยเริ่มกลอกลูกนัยน์ตามองออกไปตรงข้าม การบริหารลูกนัยน์ตาเช่นนี้ หลังจากสองสามอาทิตย์จะรู้สึกว่าลูกนัยน์ตาที่อ่อนแอก็จะกลับดีขึ้นอย่างเดิม บุคคลที่บริหารลูกนัยน์ตาอยู่เช่นนี้อย่างดีเลิศมาแต่วัยหนุ่มสาวแล้ว ต่อไปข้างหน้าก็ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องสวมแว่นไปจนแก่ชรา

สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ ต้องหมั่นบริหารเช่นนี้ด้วยการมีสติและตั้งใจตรึกตรองอยู่เสมอ จงบริหารไปอย่างช้า ๆ เพียงการบริหารเท่านี้ก็จะทำให้เกิดประโยชน์แก่ลูกนัยน์ตาได้อย่างแท้จริง

สิงหาศนะ (สิงห–อาศนะ) ท่าราชสีห์ (Lion Posture)

วิชาหะธะโยคะไม่ลืมกล้ามเนื้อของร่างกายส่วนไหนเลยแม้แต่แห่งเดียว เราบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ หมดแล้ว ยังแต่ลิ้น ซึ่งมีส่วนป้องกันเชื้อโรคภัยไข้เจ็บที่จะเกิดขึ้นแก่ลำคอ บัดนี้เราจะได้บริหารลิ้นด้วยท่า สิงหะอาศนะ ต่อไป

การบริหาร นั่งในท่าปัทมาศนะ หรือ สิทธาศนะ หายใจโดยปกติสม่ำเสมอ

กระดกลิ้นม้วนขึ้นไปทางข้างหลัง ใช้ปลายลิ้นกดเพดานปากไว้ ต่อไปก้มหัวลงจนคางมารดกับอก แลบลิ้นออกให้มากที่สุดที่จะมากได้ หดลิ้นกลับไปดันเพดานไว้อย่างแรง ๆ ตามเดิม การแลบลิ้นหดลิ้นกลับนี้ ทำซ้ำ ๆ อยู่ประมาณ ๑๐–๑๒ ครั้ง และแต่ละครั้งก็กระดกลิ้นม้วนกลับไปดันเพดานปากทุกครั้ง

ผลในทางบำบัด บุคคลที่คิดว่าตนเองเป็นผู้เจริญ พอเจริญเติบโตพ้นวัยเด็กมาแล้ว ไม่มีใครยอมแลบลิ้น เว้นแต่หมอจะสั่ง นี่เป็นความเข้าใจผิดอย่างมากทีเดียว การเดินธรรมดาสามัญไม่เรียกว่าเป็นการบริหารขาและน่องฉันใด เพียงแต่การใช้ลิ้นในการ

พูดและเคี้ยวอาหารก็ไม่เรียกว่าบริหารลิ้นฉันนั้น ถ้าจะให้เรียกว่าเป็นการบริหารเพื่อสุขภาพ เราจะต้องมีการบริหารลิ้นเป็นพิเศษกว่าการพูดและการเคี้ยวดังกล่าวมาแล้ว จากผลของการวิจัยของท่านศรีมัต กุวาลัยนันทะในโลนาฟลา ปรากฏว่าการบริหารลิ้นด้วยท่าสิงหะอาศนะ มีผลดังต่อไปนี้ คือ เป็นการบริหารกล้ามเนื้อคอ ทำให้โลหิตไหลมาหล่อเลี้ยงมากขึ้นกว่าปกติ ประสาทและต่อม (แกลนด์) ในคอมีสุขภาพแข็งแรงดีขึ้น ลำคอและหลอดลมโปร่งโล่งเป็นพิเศษ ต่อมไทรอยด์ และต่อมประกอบอื่น ๆ แข็งแรงกระปรี้กระเปร่าขึ้น ประสาทการรับฟังแจ่มใสขึ้น ต่อมน้ำลายทำงานดีขึ้นกว่าเดิม ลำคอสะอาดโล่ง โรคต่อมทอนซิลอักเสบที่เป็นในระยะเริ่มต้นจะหายไปในเร็วพลัน

ท่าแรกของสิงหะอาศนะ คือ การกระดกลิ้นม้วนงอขึ้นไปกดเพดานปากนั้น มีชื่อเรียกโดยเฉพาะว่า “ ชีวะพันธะ ” ท่านี้ใช้บริหารกับท่าวิปริตกรณี (ดูท่าวิปริตกรณี)

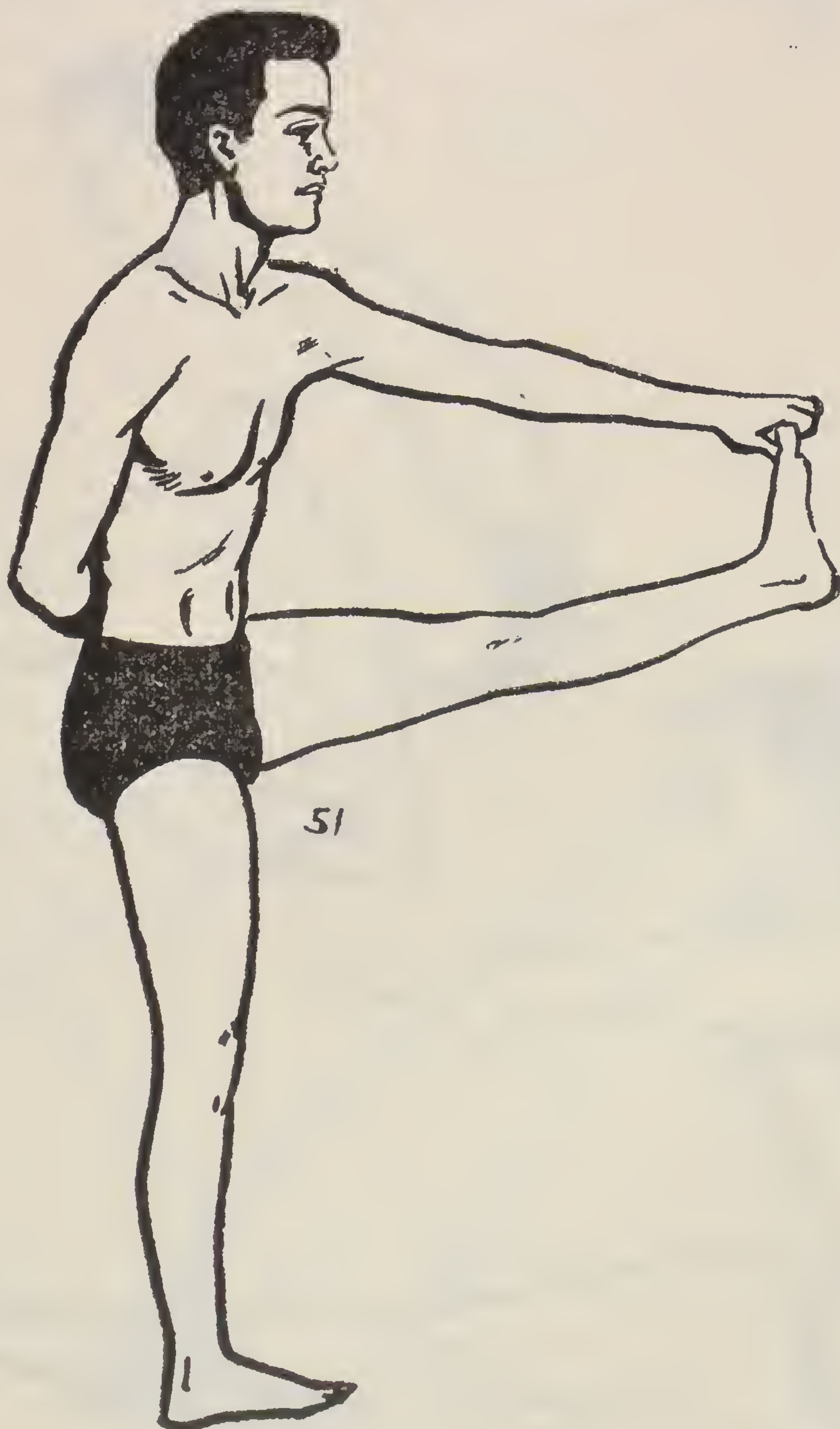


48



49


50


51



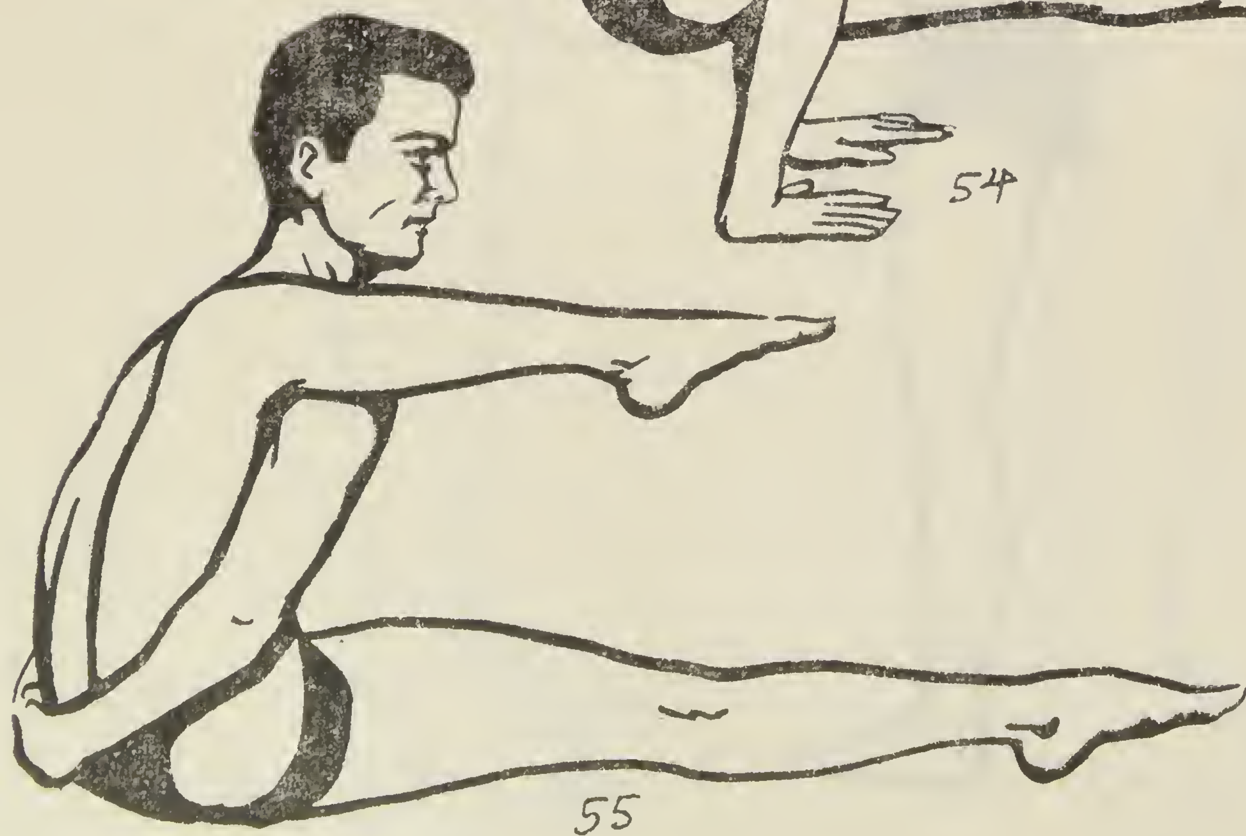
52



53



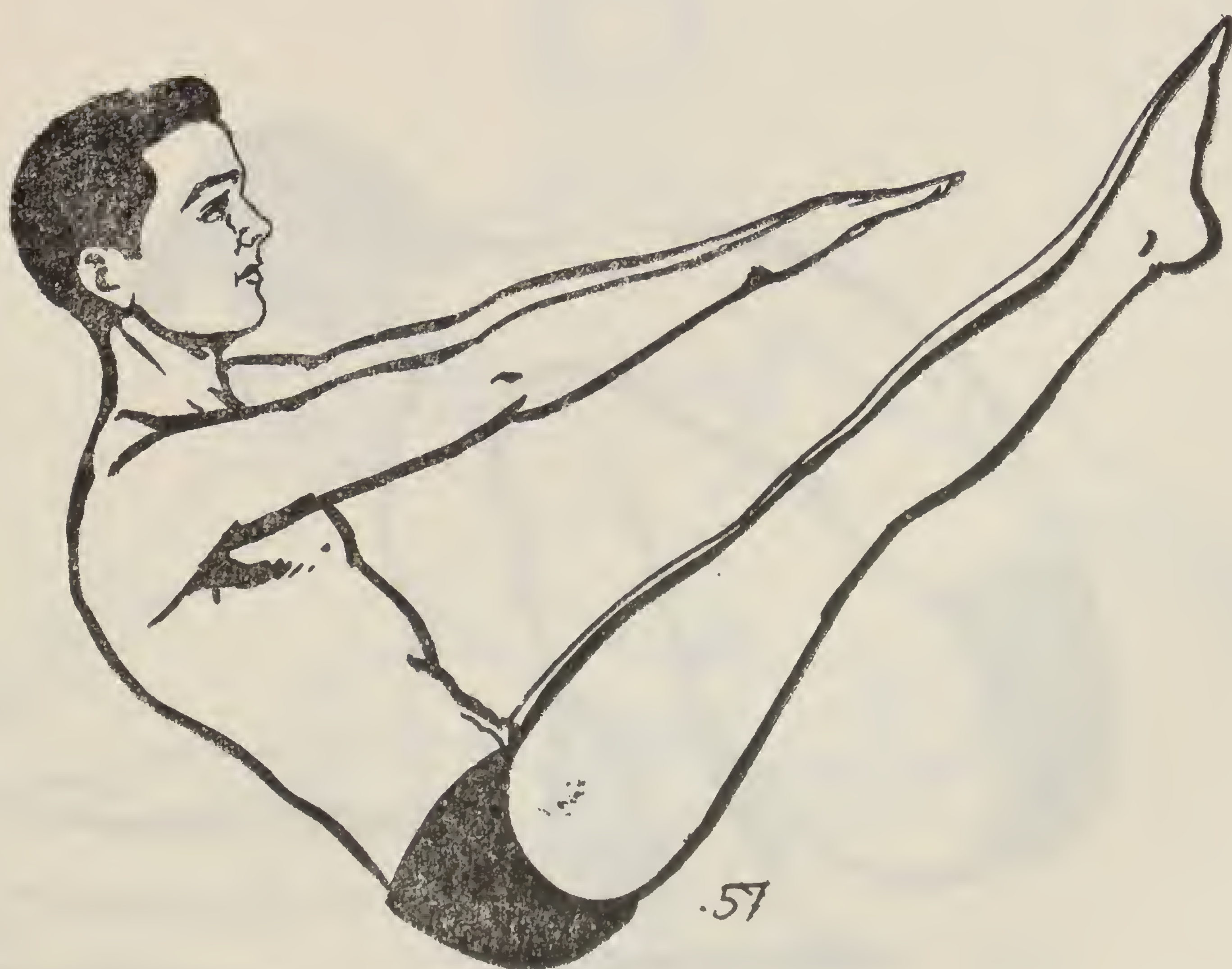
54



55



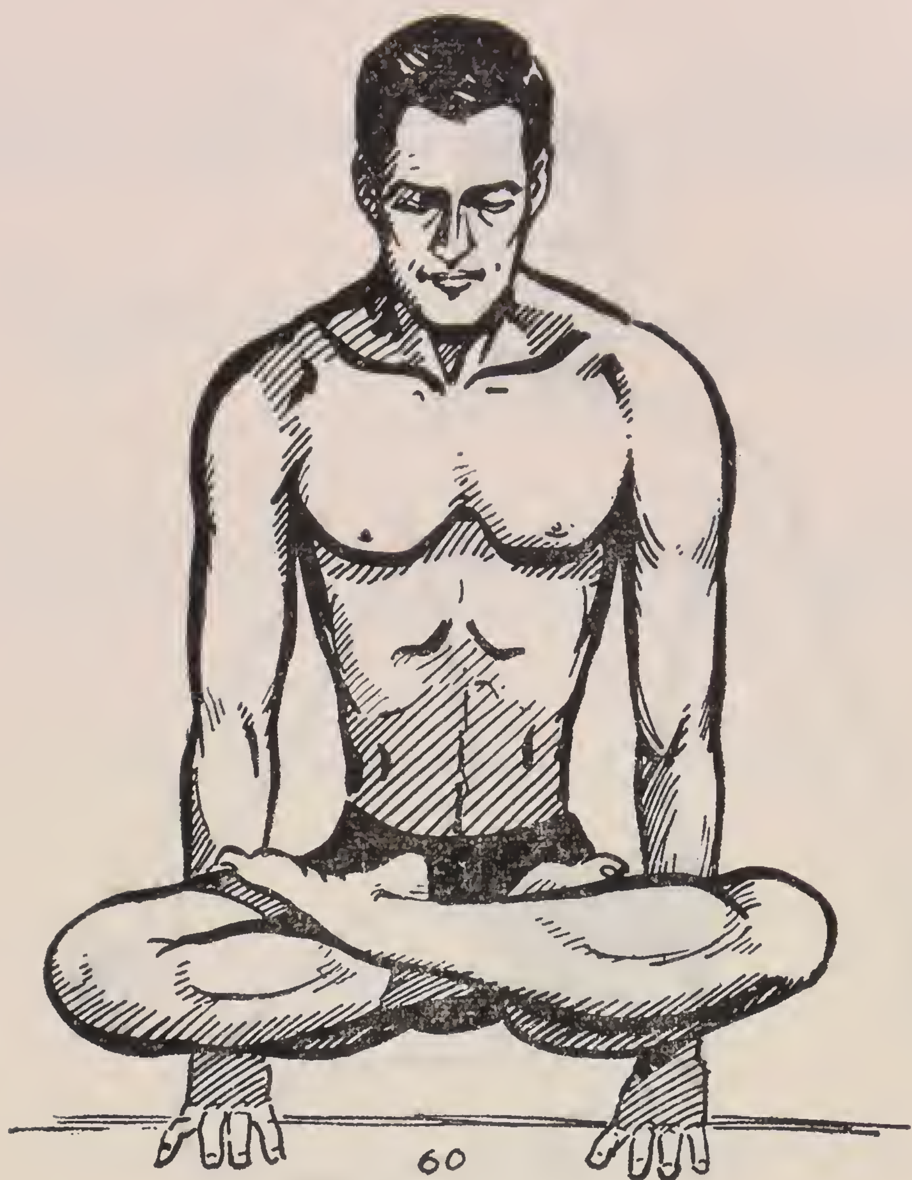
56



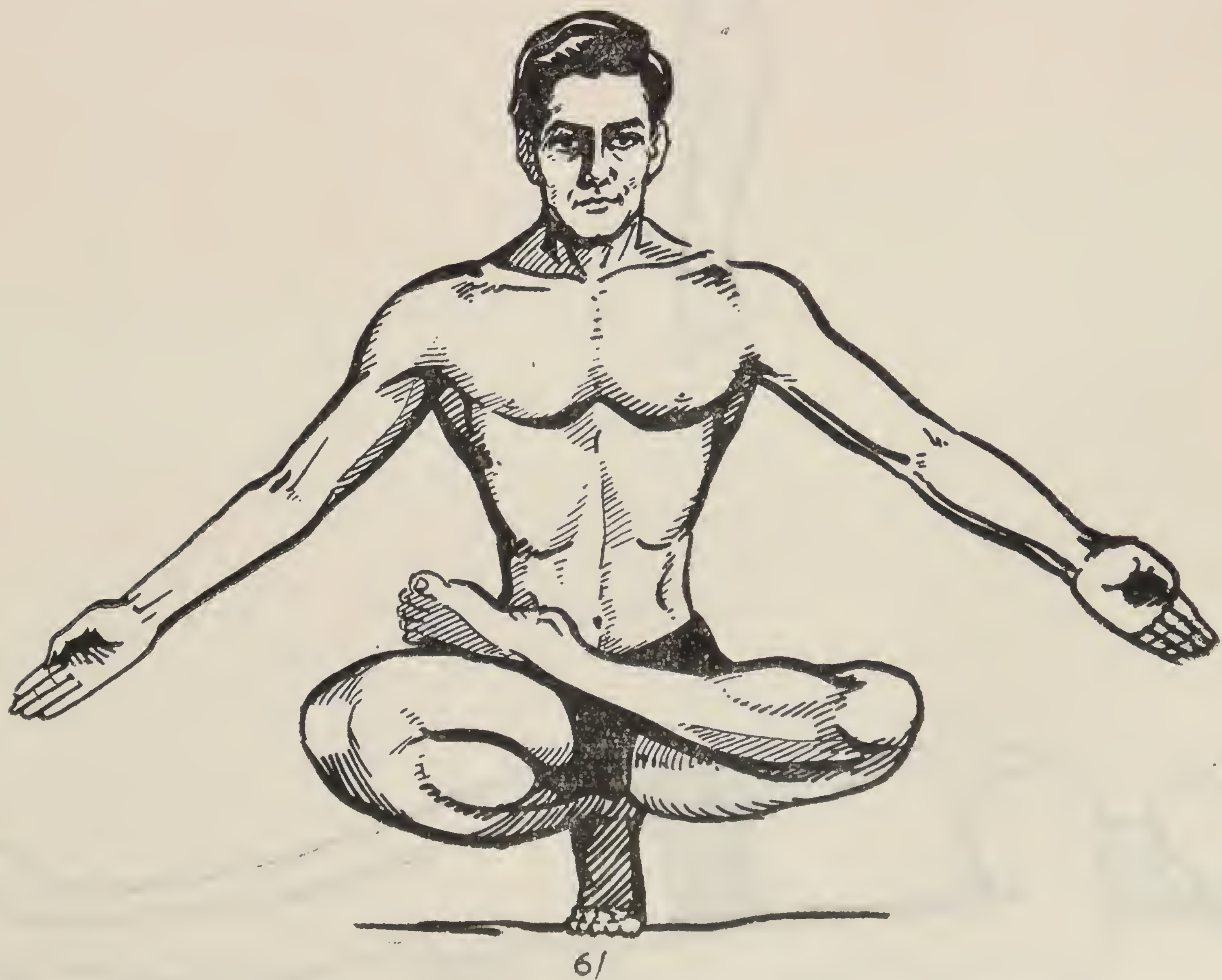
.57


58

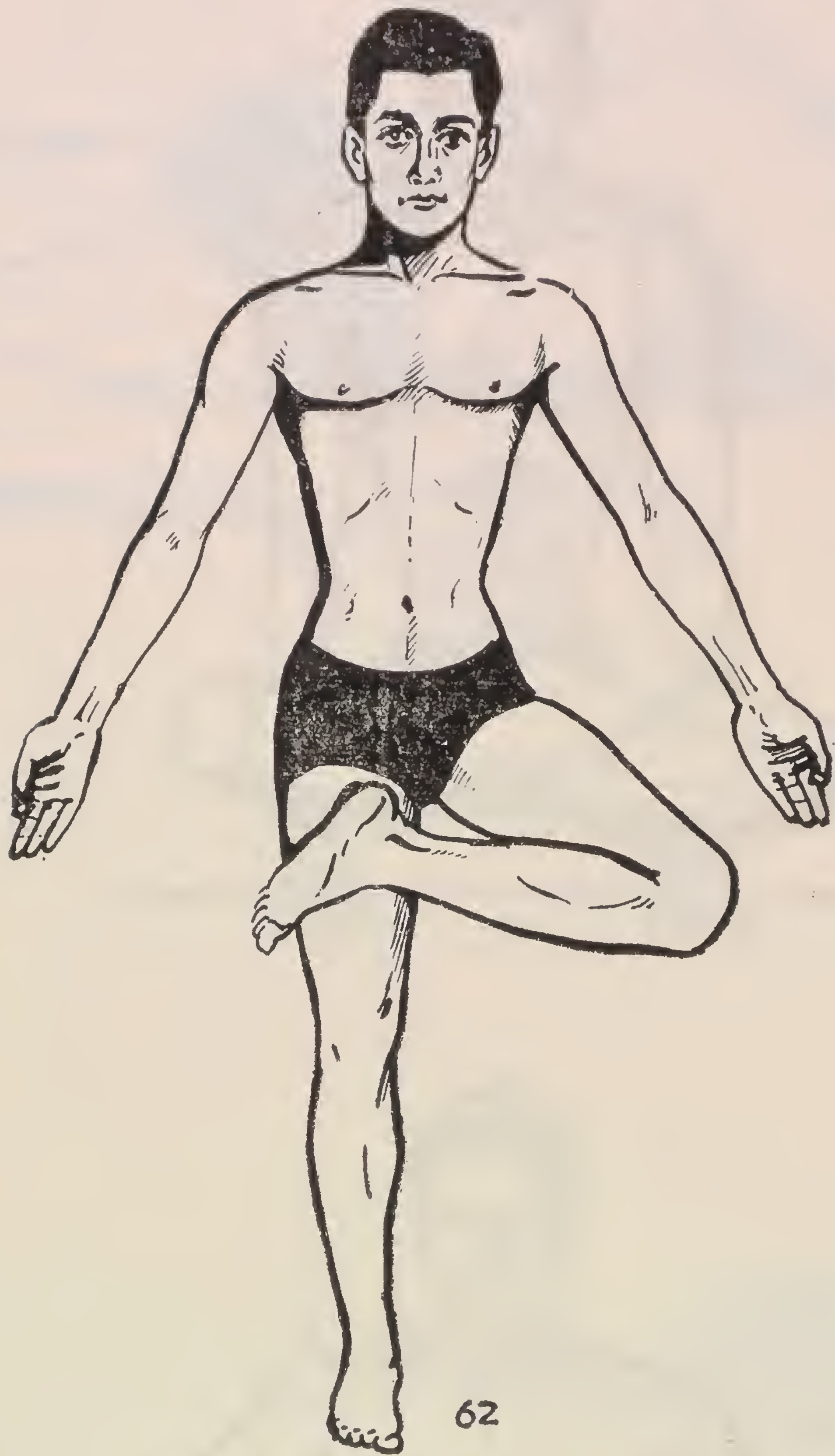

59



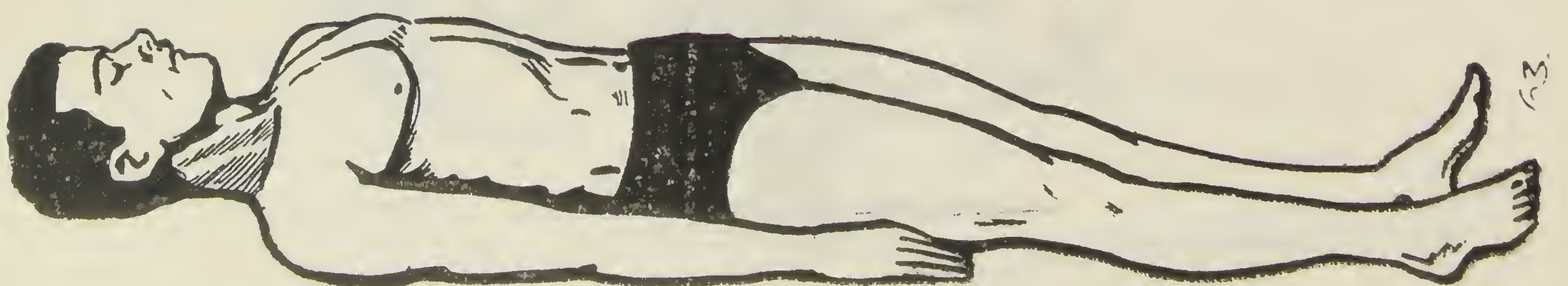
60



61



62



๖๓

วิธีนอนหงายพักผ่อนหรือนั่งฝึกสติสมาธิ

(โดยกำหนดส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย)

อนุโลมตั้งแต่ฝ่าเท้าถึงฝ่ามือ และ ปฏิโลมตั้งแต่ฝ่ามือถึงฝ่าเท้า

(ก) อนุโลมตั้งแต่ฝ่าเท้าถึงฝ่ามือ

หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดฝ่าเท้าข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
,, ,, ,,	,, ,, ซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, หลังเท้าข้างขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ข้อเท้าข้างขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, แข้งข้างขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, เข่าข้างขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ขาบนข้างขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ข้อต่อขาบนข้างขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ,, ซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ที่กำเนิด	,, ,, ,,

หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดเชิงกรานข้างขวา	หายใจออกท้องยุบ
,, ,, ,,	,, ,, ,, ซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, สะดือ	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ชายโครงข้างขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ลิ้นปี่	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, หน้าอกข้างขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, หลุมคอข้างล่าง	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, กระเดือกคอ	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, หลุมคอข้างบน	,, ,, ,,
,, ,, ,	,, ปลายคาง	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ที่ผีปากข้างล่าง	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ที่ปาก	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ที่ผีปากข้างบน	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, แก้มข้างขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, รูจมูกข้างขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ซ้าย	,, ,, ,,
. ,, ,,	,, ที่ดั้งจมูก	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ตาข้างขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, คิ้วข้างขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ซ้าย	,, ,, ,,

หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดหน้าผาก	หายในออกท้องยุบ
,, ,, ,,	,, บนศีรษะ	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ขมับข้างขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, หูข้างขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, คางข้างขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, คอข้างขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, บ่าข้างขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ไหล่ข้างขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, แขนบนข้างขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ข้อศอกข้างขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, แขนล่างข้างขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ข้อมือข้างขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, หลังมือข้างขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ฝ่ามือข้างขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ซ้าย	,, ,, ,,

(ข) ปฏิโลมตั้งแต่ฝ่ามือถึงฝ่าเท้า

หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดฝ่ามือข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
,, ,, ,,	,, ,, ขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, หลังมือข้างซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ข้อมือข้างซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, แขนล่างข้างซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ข้อศอกข้างซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, แขนบนข้างซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ไหล่ข้างซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, บ่าข้างซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, คอข้างซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, คางข้างซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, หูข้างซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ขวา	,, ,, ,,

หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดขมับข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
,, ,, ,,	,, ,, ขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, บนศีรษะ	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, หน้าผาก	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, คิ้วข้างซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ตาข้างซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ที่ดั้งจมูก	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, รูจมูกข้างซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, แก้มข้างซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ที่ผีปากข้างบน	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ที่ปาก	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ที่ผีปากข้างล่าง	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ปลายคาง	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, หลุมคอข้างบน	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, กระเดือกคอ	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, หลุมคอข้างล่าง	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, หน้าอกข้างซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ลิ้นปี่	,, ,, ,,

หายใจเข้าท้องพอง	กำหนดชายโครงข้างซ้าย	หายใจออกท้องยุบ
,, ,, ,,	,, ,, ขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, สดือ	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, เชิงกรานข้างซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ที่กำเนิด	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ข้อต่อขาบนข้างซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ,, ขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ขาบนข้างซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ,, ขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, เข่าข้างซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,	,, ,, ขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, แข้งข้างซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ข้อเท้าข้างซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, หลังเท้าข้างซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ,, ขวา	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ฝ่าเท้าข้างซ้าย	,, ,, ,,
,, ,, ,,	,, ,, ,, ขวา	,, ,, ,,

ตารางสำหรับฝึกโยคะเป็นรายสัปดาห์

สัปดาห์ที่ ๑

(๑)	หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	๗ ครั้ง
(๒)	กุมภัคคา	๓ ,,
(๓)	อุชชาญี	๓ ,,
(๔)	วัคราศนะ	๓ ,,
(๕)	โยคะมุทระ	๓ ,,
(๖)	มัตศยาศนะ (ท่าแบบปลา)	๓ ,,
(๗)	ภุชงคาศนะ (ท่างูเห่า)	๓ ,,
(๘)	วิปริต กรณี	๓ ,,
(๙)	ฝึกสมาธิ	๑๐ นาที
(๑๐)	ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย)	๑๐ ,,

สัปดาห์ที่ ๒

(๑)	หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	๗ ครั้ง
(๒)	กบาลภัติ	๓ ,,
(๓)	ภัสตริกะ	๓ ,,
(๔)	สุข ปุรวัค	๓ ,,
(๕)	ปั๋ศจิโมตนะ	๓ ,,
(๖)	สัปตะวัชราศนะ	๓ ,,
(๗)	ตรีโกณาศนะ (ท่าสามเหลี่ยม)	๓ ,,
(๘)	สรรวังคาศนะ	๓ ,,
(๙)	ฝึกสมาธิ	๑๐ นาที
(๑๐)	ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย)	๑๐ ,,

สัปดาห์ที่ ๓

(๑)	หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	๗ ครั้ง
(๒)	หายใจเพื่อขจัดพิษร้ายในร่างกาย	๓ ,,
(๓)	หายใจเพื่อเพิ่มพลังประสาท	๓ ,,
(๔)	วัคราศนะ	๓ ,,
(๕)	อุทฑิยานะ-พันธะ(ท่าหดท้อง)	๓ ,,
(๖)	ปั๋ทหัศตาศนะ (ท่านกกระสา)	๓ ,,
(๗)	อัฑฒ–สัลภาศนะ	๓ :,
(๘)	หลาศนะ (ท่าไถ)	๓ ,,
(๙)	ฝึกสมาธิ	๑๐ นาที
(๑๐)	ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย)	๑๐ ,,

สัปดาห์ที่ ๔

(๑)	หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	๗ ครั้ง
(๒)	หายใจ "ฮา" ท่ายืน	๓ ,,
(๓)	หายใจ "ฮา" ท่านอน	๓ ,,
(๔)	สุข ปุรวัค	๓ ,,
(๕)	อัฑฒะ-ภุชงคาศนะ	๓ ,,
(๖)	โยคะมุทระ	๓ ,,
(๗)	ตรีโกณาศนะ (ท่าสามเหลี่ยม)	๓ ,,
(๘)	วิปริต กรณี	๓ ,,
(๙)	ฝึกสมาธิ	๑๐ นาที
(๑๐)	ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย)	๑๐ ,,

สัปดาห์ที่ ๕

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๑) ๓ ,,
(๓) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๒) ๓ ,,
(๔) อัฑฒะมัตศเยนทราศนะ ๓ ,,
(๕) ปัศจิโมตนะ ๓ ,,
(๖) ภุชงคาศนะ ๓ ,,
(๗) อุทฑิยานะ-พันธะ(ท่าหดท้อง)๓ ,,
(๘) สรรวังคาศนะ ๓ ,,
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย ๑๐,,

สัปดาห์ที่ ๖

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๓) ๓ ,,
(๓) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๔) ๓ ,,
(๔) สุข ปุรวัค ๓ ,,
(๕) โยคะมุทระ ๓ ,,
(๖) มยุราศนะ (ท่านกยูง) ๓ ,,
(๗) ธนุราศนะ (ท่าธนู) ๓ ,,
(๘) หลาศนะ (ท่าไถ) ๓ ,,
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ ,,

สัปดาห์ที่ ๗

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๕) ๓ ,,
(๓) ปราณายาม (ควบคุมการทายใจท่าที่ ๖) ๓ ,,
(๔) อัฑฒะมัตศเยนทราศนะ ๓ ,,
(๕) มัตศยาศนะ (ท่าเบบปลา) ๓ ,,
(๖) มยุราศนะ (ท่านกยูง) ๓ ,,
(๗) อุทฑิยานะ-พันธะ(ท่าหดท้อง)๓ ,,

สัปดาห์ที่ ๘

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๗) ๓ ,,
(๓) หายใจเพื่อเพิ่มพลังประสาท ๓ ,,
(๔) สุข ปุรวัค ๓ ,,
(๕) นอลี ๓ ,,
(๖) สัลภาศนะ (ท่าตั๊กแตน) ๓ ,,
(๗) ศีรฺษาศนะ (ศีรฺษะอาสนะ) ๓ ,,

(๘) วิปริต กรณี ๓ ครั้ง

(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที

(๑๐) ศวาศนะ(ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ ,,

(๘) วิปริต กรณี ๓ ครั้ง

(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที

(๑๐) ศวาศนะ(ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ ,,

สัปดาห์ที่ ๙

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง

(๒) กบาลภัติ ๓ ,,

(๓) กุมภัคคา ๓ ,,

(๔) ภัสตริกะ ๓ ,,

(๕) โยคะมุทระ ๓ ,,

(๖) ภุชงคาศนะ (ท่างูเห่า) ๓ ,,

(๗) มยุราศนะ (ท่านกยูง) ๓ ,,

(๘) ศีรษาศนะ (ศีรษะอาศนะ) ๓ ,,

(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที

(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ ,,

สัปดาห์ที่ ๑๐

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง

(๒) ภัสตริกะ ๒ ,,

(๓) หายใจ "ฮา" ท่ายืน ๓ ,,

(๔) สิงหาศนะ (ท่าราชสิห์) ๓ ,,

(๕) บัศจิโมตนะ ๓ ,,

(๖) อัฑฒะ-ภุชงคาศนะ ๓ ,,

(๗) อัฑฒะมัตศเยนทราศนะ ๓ ,,

(๘) สรรวังคาศนะ ๓ ,,

(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ ,,

(๑๐) ศวาศนะ(ท่าศพหรือท่าคนตาย)๑๐,,

สัปดาห์ที่ ๑๑

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง

(๒) อุชชาญี ๓ ,,

(๓) หายใจ "ฮา" ท่านอน ๓ ,,

สัปดาห์ที่ ๑๒

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง

(๒) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๒) ๓ ,,

(๓) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๗) ๓ ,,

(๔) สิงหาศนะ (ท่าราชสีห์) ๓ ครั้ง
(๕) อัฑฒะ—ลัลภาศนะ ๓ ,,
(๖) อุทติยานะ—พันธะ หรือ นอลี ๓ ,,
(๗) ธนุราศนะ (ท่าธนู) ๓ ,,
(๘) หลาศนะ (ท่าไถ) ๓ ,,
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ ,,

(๔) ภัสตริกะ ๓ ครั้ง
(๕) สัปตะวัชราศนะ ๓ ,,
(๖) ลัลภาศนะ (ท่าตั๊กแตน) ๓ ,,
(๗) นอลี หรือ อุททิยานะ—พันธะ ๓ ,,
(๘) ศีรษาศนะ (ศีรษะอาศนะ) ๓ ,,
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ(ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ ,,

สัปดาห์ที่ ๑๓

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) กุมภ์คคา ๓ ,,
(๓) กบาลภัติ ๓ ,,
(๔) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๖) ๓ ,,
(๕) โยคะมุทระ ๓ ,,
(๖) อัฑฒะ - ภุชงคาศนะ ๓ ,,
(๗) มัตศยาศนะ (ท่าแบบปลา) ๓ ,,
(๘) วิปริต กรณี ๓ ,,
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ ,,

สัปดาห์ที่ ๑๔

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) ภัสตริกะ ๓ ,,
(๓) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๔) ๓ ,,
(๔) อัฑฒะมัตศเยนทราศนะ ๓ ,,
(๕) ตรีโกณศนะ ๓ ,,
(๖) ปัทหัศตาศนะ ๓ ,,
(๗) มยุราศนะ (ท่านกยูง) ๓ ,,
(๘) หลาศนะ (ท่าไถ) ๓ ,,
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ ๑๐ ,,

สัปดาห์ที่ ๑๕

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) หายใจ "ฮ่า" ท่านอน ๓ ,,
(๓) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๑) ๓ ,,
(๔) โยคะมุทระ ๓ ,,
(๕) วัคราศนะ ๓ ,,
(๖) อัฑฒะภสัลภาศนะ ๓ ,,
(๗) ภุชงคาศนะ (ท่างูเห่า) ๓ ,,
(๘) ศีรษาศนะ (ศีรษะอาศนะ) ๓ ,,
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ ,,

สัปดาห์ที่ ๑๖

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) หายใจเพื่อเพิ่มพลังประสาท ๓ ,,
(๓) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๓) ๓ ,,
(๔) สิงหาศนะ (ท่าราชสีห์) ๓ ,,
(๕) ศีรษาศนะ (ศีรษะอาศนะ) ๓ ,,
(๖) อุทฑิยานะ—พันธะ ๓ ,,
(๗) ธนุราศนะ (ท่าธนู) ๓ ,,
(๘) สรรวังคาศนะ ๓ ,,
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ ,,

สัปดาห์ที่ ๑๗

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) กบาลภัติ ๓ ,,
(๓) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๗) ๓ ,,
(๔) ภัสตริกะ ๓ ,,
(๕) มยุราศนะ (ท่านกยูง) ๓ ,,

สัปดาห์ที่ ๑๘

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) กุมภัคคา ๓ ,,
(๓) ภัสตริกะ ๓ ,,
(๔) สุข ปุรวัค ๓ ,,
(๕) อัฑฒมัตศเยนทราศนะ ๓ ,,

(๖) ธนุราศนะ (ท่าธนู) ๓ ,,
(๗) อุททิยานะ—พันธะ ๓ ,,
(๘) วิปริต กรณี ๓ ,,
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ ,,

(๖) ตรีโกณาศนะ (ท่าสามเหลี่ยม) ๓ ,,
(๗) ปั๋ศจิโมตนะ ๓ ,,
(๘) หลาศนะ (ท่าไถ) ๓ ,,
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ ,,

สัปดาห์ที่ ๑๙

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) อุชชาญี ๓ ,,
(๓) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๕) ๓ ,,
(๔) สุข ปุรวัค ๓ ,,
(๕) ปั๋ทหัศตาศนะ ๓ ,,
(๖) อัฑฒะมัตศเยนศนะ ๓ ,,
(๗) อุททิยานะ—พันธะ ๓ ,,
(๘) สรรวังคาศนะ ๓ ,,
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ ,,
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ ,,

สัปดาห์ที่ ๒๐

(๑) หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์ ๗ ครั้ง
(๒) หายใจ "ฮา" ท่านอน ๓ ,,
(๓) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๔) ๓ ,,
(๔) ศีรษาศนะ (ศีรษะอาศนะ) ๓ ,,
(๕) สัปตะวัชราศนะ ๓ ,,
(๖) อุททิยานะ—พันธะ ๓ ,,
(๗) ธนุราศนะ (ท่าธนู) ๓ ,,
(๘) วิปริต กรณี ๓ ,,
(๙) ฝึกสมาธิ ๑๐ ,,
(๑๐) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๐ ,,

สัปดาห์ที่ ๒๑

(๑)	หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	๗ ครั้ง
(๒)	ภัสตริกะ	๓ ,,
(๓)	กุมภัคคา	๓ ,,
(๔)	ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๔)	๓ ,,
(๕)	โยคะมุทระ	๓ ,,
(๖)	มยุราศนะ (ท่านกยูง)	๓ ,,
(๗)	อัฑฒะมัตศเยนทราศนะ	๓ ,,
(๘)	ศีรษาศนะ (ศีรษะอาศนะ)	๓ ,,
(๙)	ฝึกสมาธิ	๑๐ นาที
(๑๐)	ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย)	๑๐ ,,

สัปดาห์ที่ ๒๒

(๑)	หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	๗ ครั้ง
(๒)	กบาลภัติ	๓ ,,
(๓)	หายใจ "ฮา" ท่ายืน	๓ ,,
(๔)	ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๔)	๓ ,,
(๕)	ปั๋ศจิไมตนะ	๓ ,,
(๖)	สัลภาศนะ	๓ ,,
(๗)	ตรีโกณศนะ	๓ ,,
(๘)	สัปตะวัชราศนะ	๓ ,,
(๙)	มยุราศนะ (ท่านกยูง)	๓ ,,
(๑๐)	ศีรษาศนะ (ศีรษะอาศนะ)	๓ ,,
(๑๑)	หลาศนะ (ท่าไถ)	๓ ,,
(๑๒)	สรรวังคาศนะ	๓ ,,
(๑๓)	ฝึกสมาธิ	๑๕ นาที
(๑๔)	ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย)	๑๕ ,,

สัปดาห์ที่ ๒๓

(๑)	หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	๗ ครั้ง
(๒)	ภัสตริกะ	๓ ,,
(๓)	หายใจ "ฮา" ท่านอน	๓ ,,

สัปดาห์ที่ ๒๔

(๑)	หายใจแบบโยคีที่สมบูรณ์	๗ ครั้ง
(๒)	อุชชาญี	๓ ,,
(๓)	กบาลภัติ	๓ ,,

(๔) โยคะมุทระ ๓ „
(๕) อัฑฒ—ภุชงคาศนะ ๓ „
(๖) ปั๋ทหัศตานะ ๓ „
(๗) อุททิยานะ—พันธะ ๓ „
(๘) ธนุราศนะ (ท่าธนู) ๓ „
(๙) มยุราศนะ (ท่านกยูง) ๓ „
(๑๐) ศีรษาศนะ (ศีรษะอาศนะ) ๓ „
(๑๑) หลาศนะ (ท่าไถ) ๓ „
(๑๒) สรรวังคาศนะ ๓ „
(๑๓) ฝึกสมาธิ ๑๕ นาที
(๑๔) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย) ๑๕ „

(๔) สุข ปุรวัค ๓ „
(๕) การหายใจเพื่อเพิ่มพลังประสาท ๓ „
(๖) หายใจ "ฮา" ท่ายืน ๓ „
(๗) ปราณายาม (ควบคุมการหายใจท่าที่ ๒)
(๘) มัตศยาศนะ (ท่าแบบปลา) ๓ „
(๙) ภุชงคาศนะ (ท่างูเห่า) ๓ „
(๑๐) อัฑฒะมัตศเยนทราศนะ ๓ „
(๑๑) ธนุราศนะ (ท่าธนู) ๓ „
(๑๒) มยุราศนะ (ท่านกยูง) ๓ „
(๑๓) หลาศนะ (ท่าไถ) ๓ „
(๑๔) สรรวังคาศนะ ๓ „
(๑๕) ฝึกสมาธิ ๑๔ นาที
(๑๖) ศวาศนะ (ท่าศพหรือท่าคนตาย)

คำสั่งจังหวัดตาก

ที่ ๑๙๓/๒๕๑๖

เรื่อง แต่งตั้งกรรมการงานพระราชทานเพลิงศพ น.พ. ปรีชา ตันติเวสส

คุณหมอปรีชา ตันติเวสส นายแพทย์พิเศษ อดีตผู้อำนวยการโรงพยาบาลตาก รับราชการที่จังหวัดตากมานานประมาณ ๒๐ ปี ด้วยความโอบอ้อมอารี มีเมตตา ช่วยเหลือบรรเทาทุกข์แก่ราษฎรผู้เจ็บไข้ได้ป่วย โดยไม่เลือกชั้นวรรณะ สร้างสรรความเจริญให้แก่กิจการของโรงพยาบาลตากเป็นอันมาก นับว่าเป็นบุคคลที่สมควรได้รับการยกย่องว่าเป็น "คนของประชาชน" เมื่อมาถึงแก่กรรมในเวลากระทันหัน จึงเป็นที่โศกเศร้าเสียดายอาลัย แก่ภรรยา บุตร ธิดา ญาติมิตร และผู้ที่ได้เคยรับความเมตตาจากคุณหมอปรีชา ตันติเวสส เป็นอันมาก

"พวกเราทั้งหลายได้มาระลึกถึงพระธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ทรงตรัสเทศนาไว้ว่า เปตานํ ทชฺชา ปุพฺเพ กตมนุสฺสรํ ความว่า บัณฑิตเมื่อหวลระลึกถึงความดีของท่านที่ได้ทำไว้แก่ตนในหนหลัง จึงบำเพ็ญทักษิณาบุญกุศลแก่ท่านผู้ดับขันธ์ล่วงลับไปแล้ว ตามวิสัยของบุคคลผู้นับถือพระพุทธศาสนา เพราะบุญกุศลย่อมเป็นพระเจ้าแห่งความสุขแก่ผู้บำเพ็ญบุญเองด้วย แก่ท่านผู้อนุโมทนาส่วนบุญที่เจริญธรรมแล้วอุทิศไปด้วย สมเด็จพระบรมศาสดาจึงทรงสอนให้บำเพ็ญบุญอุทิศแก่ท่านผู้เป็นที่รักและที่เคารพนับถือของตน ผู้บำเพ็ญบุญกุศลแล้วย่อมได้ความสบายใจว่า เราได้เพิ่มบุญกรรมอันเป็นปัจจัยแห่งความสุขแก่เราโดยควรแก่ฐานะในสัมปรายภพแล้ว ฝ่ายท่านผู้ดับขันธ์ไปแล้ว เมื่อได้ทราบโดยญาณวิถีทางใดทางหนึ่งว่า ผู้ที่รักตนหรือเคารพนับถือตนได้บำเพ็ญบุญกุศลเป็นปัจจัยแห่งความสุขอุทิศให้ ก็ย่อมปลื้มใจอนุโมทนารับส่วนบุญ ได้ตั้งเมตตาจิตปรารถนาความสุข ความเจริญให้แก่ผู้ที่ทำบุญอุทิศให้ตน เพราะฉะนั้นการทำบุญอุทิศจึงเป็นกิจสุดท้ายที่ผู้รักกัน หรือเคารพนับถือกันจะพึงกระทำเพื่อเพิ่มบุญอันเป็นปัจจัย

แห่งความสุขแก่ท่านผู้ดับขันธ์ไปแล้วโดยควรแก่ฐานะ และเพื่อประกาศภูมิธรรมสัตตบุรุษ คือ ความเป็นผู้กตัญญูกตเวทีถึงท่านว่า มีคุณแล้วสนองคุณ" (ข้อความในอัญญะประกาศ เป็นพระธรรมเทศนาของสมเด็จพระสังฆราช วัดมกุฏกษัตริยาราม)

ฉะนั้น เพื่อแสดงความกตัญญูกตเวทีที่พวกเรามีอยู่ต่อ คุณหมอปรีชา ตันติเวสส จังหวัดจึงได้ร่วมกับโรงพยาบาลตาก และภรรยา บุตรธิดา ญาติ มิตร จัดการขอพระราชทานเพลิงศพให้ในวันที่ ๕—๗ เมษายน ๒๕๑๖ เพื่อให้งานพระราชทานเพลิงศพครั้งนี้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย สมเกียรติ และฐานะของผู้ที่ถึงแก่กรรมไปแล้ว จังหวัดจึงเห็นสมควรแต่งตั้งคณะกรรมการขึ้นสำหรับดำเนินการ ดังต่อไปนี้

๑. กรรมการอำนวยการ

มีหน้าที่รับผิดชอบ ให้ความเห็นข้อแนะนำต่าง ๆ เกี่ยวกับการดำเนินงานพระราชทานเพลิงศพประกอบด้วย

๑.	นายชูชัย สุวรรณรังษี	ผู้ว่าราชการจังหวัดตาก	ประธานกรรมการ
๒.	นายจำนง ดำหริชอบ	คลังจังหวัดตาก	รองประธานกรรมการ
๓.	นายมนู จตุรภุช	ปลัดจังหวัดตาก	,,
๔.	นายประสิทธิ์ อุเทนสุต	ป่าไม้เขตตาก	,,
๕.	นายแพทย์จงรักษ์ กุลเศรษฐ	รักษาการ ผอ. รพ. ตาก	,,
๖.	นายวีระพล ส. สุจริตจันทร์	ผอ. วิทยาลัยเทคนิคตาก	กรรมการ
๗.	พ.อ. (พิเศษ) บันลือ อุ่นศรีส่ง	ทปษ ผู้ว่าราชการจังหวัด	,,
๘.	พ.ต.อ. จุมพล แสงโชติ	ผกก. ภ. จว. ตาก	,,
๙.	นายแพทย์โกมล สายชุ่มอินทร์	นายแพทย์เอก รพ. ตาก	,,
๑๐.	นายแพทย์ อรุณ สายเพชร	รก. นายแพทย์ใหญ่จังหวัดตาก	,,
๑๑.	นายชินชัย มหาแสน	ผจ. ศูนย์เครื่องมือกสตาก	,,
๑๒.	นายสมชาย นพเจริญกุล	อาจารย์ใหญ่ รร. ตากพิทยาคม	,,

๑๓. นายบุญช่วย ฉ่ำเฉลิม	ศึกษาธิการจังหวัดตาก		กรรมการ
๑๔. นายชำนาญ พิมพิสุทธิ์	นายกเทศมนตรีเมืองตาก		,,
๑๕. นายชด พรทัศน์	นายช่างแขวงการทางตาก		,,
๑๖. นายบัญญัติ พุ่มพันธ์	พัฒนาการจังหวัด		,,
๑๗. นายชวรัฐ กัลยาณมิตร	ผจ. การไฟฟ้าตาก		,,
๑๘. นายขจร เพชียรสุภาพ	ผจ. ห้างหุ้นส่วนจำกัด ขจรก่อสร้าง		,,
๑๙. นางบุหงัน สุวรรณรังษี	นายกเหล่ากาชาดจังหวัดตาก		,,
๒๐. นางพิศวาท ตันติเวสส	ภรรยาคุณหมอ ปรีชา ตันติเวสส		,,
๒๑. นายสมนึก วงษ์ชัย	พ่อบ้านโรงพยาบาลตาก		เป็นกรรมการและเลขานุการ

๒. แผนกพิธีสงฆ์ — พิธีกรงานพระราชทานเพลิง

มีหน้าที่ต้อนรับ ปรนนิบัติ ถวายภัตตาหารแด่พระภิกษุสงฆ์ทั้งที่อาราธนามาในงาน และที่มาเยี่ยมหรือร่วมงานพระราชทานเพลิง รวมตลอดถึงพิธีกรในงานพระราชทานเพลิงศพ ประกอบด้วย

๑. นายจำนง ดำหริชอบ	คลังจังหวัด	ประธานกรรมการ
๒. นายบุญช่วย ฉ่ำเฉลิม	ศึกษาธิการจังหวัด	รองประธานกรรมการ
๓. นายสมุทร โพร้งพนม	ผู้ช่วยศึกษาธิการจังหวัด	,,
๔. นายชิ้น น้อยทัพ	ประจำแผนกศึกษา	กรรมการ
๕. นายไล้ ภู่พุกก์	,,	,,
๖. นายจำลอง อิบบิ้นตา	ประจำแผนกศึกษา	กรรมการ
๗. นายเกียรติ วันคำ	ผู้ช่วยศึกษาธิการ อ. เมืองตาก	,,
๘. นายอนันต์ ไชยศิริ	ประจำแผนกศึกษา	,,
๙. นายสมนึก วงษ์ชัย	พ่อบ้านโรงพยาบาลตาก	,,

๑๐. พนักงานโรงพยาบาลตาก เป็นเจ้าหน้าที่

๓. แผนกก่อสร้างเมรุ — สถานที่

มีหน้าที่ทำการก่อสร้างเมรุสำหรับใช้ในการพระราชทานเพลิงศพ ตลอดจนการปรับปรุงพื้นที่บริเวณที่จะตั้งเต็นท์ให้เรียบร้อย รวมทั้งการตกแต่งและประดับศาลาการเปรียญที่ตั้งศพ ประกอบด้วย

๑. นายชินชัย	มหาแสน	ผจ. ศูนย์เครื่องมือกลตาก	ประธานกรรมการ
๒. นายชด	พรทัศน์	นายช่างแขวงการทางตาก	กรรมการ
๓. นายชำนาญ	พิมพิสุทธิ์	นายกเทศมนตรีเมืองตาก	,,
๔. นายอร่าม	อนุชปรีดา	ครูโทวิทยาลัยเทคนิคตาก	,,
๕. นายถนอม	นาแก้ว	อักษรเลขจังหวัดตาก	,,
๖. นายวันชัย	สัจจโสภิต	ครู รร. ตากพิทยาคม	,,
๗. นายเจียม	เครือพื้น	พนักงานเทศบาลเมืองตาก	,,
๘. นายอุ่น	บุญจันทร์	พนักงานแขวงการทางตาก	,,
๙. นายอุดม	ดวงใจ	ครูใหญ่ รร. วัดกลางสวนดอก	,,
๑๐. นายชะเลง	บัญญาทรง	แผนกพัฒนากร อ. แม่สอด	,,
๑๑. นายสมนึก	วงษ์ชัย	พ่อบ้านโรงพยาบาลตาก	,,
๑๒. คณะข้าราชการและพนักงานโรงพยาบาลตาก			เป็นเจ้าหน้าที่

๔. แผนกไฟฟ้า — เครื่องขยายเสียง

มีหน้าที่ในการจัดการติดตั้งไฟฟ้าในบริเวณงานทั้งไฟแสงสว่างและไฟสีประดับรวมทั้งการประดับไฟฟ้า ตกแต่งเมรุที่จะทำการพระราชทานเพลิงศพ ประกอบด้วย

๑. นายชวรัฐ	กัลยาณมิตร	ผจ. การไฟฟ้าตาก	ประธานกรรมการ
๒. นายประจวบ	วิชิตสโร	สมุห์บัญชีโทการไฟฟ้า	รองประธานกรรมการ
๓. นายบุญล้อม	ปาเฉย	พนักงานไฟฟ้า	กรรมการ

๔. นายวิชัย กาญจนสุต ร้านชัยศิลป์วิทยุ กรรมการ

๕. นายถนอม นาแก้ว อักษรเลขจังหวัด ,,

๖. นายเชิญ แสนต่างใจ ช่างเครื่องยนตร์ ร. พ. ตาก ,,

๗. พนักงานโรงพยาบาลตาก เป็นเจ้าหน้าที่

๕. แผนกเลขานุการ — ประชาสัมพันธ์

มีหน้าที่ในการติดต่อประสานงานระหว่างหน่วยงานแผนกต่าง ๆ แก้ไขปัญหาข้อขัดข้องของหน่วยงานต่าง ๆ ที่ได้ดำเนินการไปแล้วตามความเหมาะสม และงานอื่นใดที่มิได้มอบหมายไว้ในแผนกการอื่น ๆ ให้อยู่ในแผนกนี้ด้วย ประกอบด้วย

๑. นายบัญญัติ พุ่มพันธ์ พัฒนาการจังหวัด ประธานกรรมการ

๒. นายประพันธ์ ศรีระษา ประชาสงเคราะห์จังหวัด รองประธานกรรมการ

๓. นายธีระ กัลยาณมิตร ผู้ช่วยคลังจังหวัด กรรมการ

๔. พ.อ.อ. ประเสริฐ หล้าเตจา สมาชิกสภาเทศบาลเมืองตาก ,,

๖. แผนกการเงิน

มีหน้าที่ในการจัดทำบัญชี รับ — จ่าย และจดรายชื่อผู้ที่ร่วมในงานพระราชทานเพลิงศพครั้งนี้ ที่บริจาคเงินหรือสิ่งของ ประกอบด้วย

๑. นายอร่าม โลกเรือง ผู้ช่วยคลังจังหวัด ประธานกรรมการ

๒. นายท่งเซ้ง พ่อค้าจีน กรรมการ

๓. นายประมุกข์ ตันรุ่งเรืองพร พนักงานบัญชีแผนกคลังจังหวัด ,,

๔. นส. สอาด วงษ์เจริญ พนักงานบัญชีโรงพยาบาลตาก ,,

๗. แผนกต้อนรับแขก

มีหน้าที่ให้การต้อนรับแขกที่มาในงาน เชื้อเชิญแขกเข้าที่นั่งตามปะรำต่าง ๆ ตลอดจนการจัด พนักงานเสิร์ฟน้ำหวาน น้ำเย็น รวมทั้งการบรรเทาทุกข์แก่ผู้มาในงานที่ได้รับบาดเจ็บ หรือป่วยโดยกระทันหันประกอบด้วย

๑. นายแพทย์รักน์ ปาลิวนิช ผู้อำนวยการโรงพยาบาลแม่สอด ประธานกรรมการ

๒. นายแพทย์โกมล สายชุ่มอินทร์ นายแพทย์ เอก รพ. ตาก รองประธานกรรมการ

๓. นายแพทย์ เผด็จ บรรจงจิตร นายแพทย์โท รพ. ตาก กรรมการ

๔. นายแพทย์ ทองถม ชลอกุล นายแพทย์โท รพ. ตาก ,,

๕. นายอภิชัย เจียรอดิศักดิ์ เภสัชกร รพ. ตาก ,,

๖. นางเพทาย สายรัศมี ทันตานามัย รพ. ตาก ,,

๗. พ.อ.อ. ประเสริฐ หล้าเตจา สมาชิกสภาเทศบาลเมืองตาก ,,

๘. พยาบาล ผู้ช่วยพยาบาล และพนักงานโรงพยาบาลตาก ทุกคน ,,

๘. แผนกดอกไม้

มีหน้าที่ในการจัดดอกไม้ประดับศพ ที่บูชาพระพุทธ พระธรรม ทั้งที่บนศาลาการเปรียญและที่เมรุตั้งศพ ประกอบด้วย

๑. นส. สายสมร เจริญจันทร์แดง อาจารย์ใหญ่ รร. ผดุงปัญญา เป็นหัวหน้าและคณะ

๙. แผนกรักษาความสงบ ปลอดภัย และการจราจร

มีหน้าที่ในการรักษาความสงบในบริเวณงาน ให้ความปลอดภัยแก่แขกที่มาในงานตลอดจน การจัดเกี่ยวกับการจราจรของยานพาหนะของแขกที่มาในงาน ประกอบด้วย

๑. พ.ต.อ. จุมพล แสงโชติ ผู้กำกับการตำรวจภูธรจังหวัดตาก ประธานกรรมการ

๒. ร.ต.อ. สมคิด จีนะวัฒน์ ผบ. กอง สภ. อ. เมืองตาก กรรมการ

๓. เจ้าหน้าที่ตำรวจจราจร เป็นเจ้าหน้าที่

๑๐. แผนกการ์ด ดอกไม้จันทน์และหนังสือที่ระลึก

มีหน้าที่ในการออกการ์ดเชิญแขกร่วมในงานพระราชทานเพลิงศพ แจกดอกไม้จันทน์ในวันพระราชทานเพลิง และแจกหนังสือที่ระลึกสำหรับแขกที่มาในงานโดยทั่วถึงกันมอบให้

๑. นายวีระ เสรีรัตน์

๒. นายวีระ โพธิสุข

๓. นายสถาพร คำบุญรัตน์

๔. นายพิสิษฐ์ สุขบท

๕. ข้าราชการและพนักงานโรงพยาบาลตาก

๑๑. แผนกโรงครัว

มีหน้าที่ในการจัดทำอาหารเลี้ยงพระ ตลอดจนแขกที่มาในงาน และรวมทั้งการจัดเตรียมเครื่องดื่มประเภทน้ำส้ม น้ำหวาน และจัดพนักงานเสิร์ฟ ประกอบด้วย

๑. นายสมชาย นพเจริญกุล เป็นหัวหน้า

๒. นางกรรณิการ์ อุเทนสุต

๓. นางทองทิพย์ จตุรภุช

๔. นางละมัย วิทยาพูล

๕. คณะครูและนักเรียนโรงเรียนตากพิทยาคม

จังหวัดหวังว่าคงได้รับความร่วมมือ และความช่วยเหลือจากคณะกรรมการดังได้กล่าวนามมาแล้วข้างต้นด้วยดี

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป.

สั่ง ณ วันที่ ๙ มีนาคม ๒๕๑๖



(นายชูชัย สุวรรณรังษี)

ผู้ว่าราชการจังหวัดตาก

พิมพ์ที่: หน่วยพิมพ์และจำหน่ายศาสนภัณฑ์ (โรงพิมพ์การศาสนา) พ.ศ. ๒๕๑๖
นายพยุง กิตย์เนตร ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา โทร ๘๑๒๓๕๑